



REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 — pelo General NEWTON CAVALCANTI

ORGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO - Urca - Telefone 26-2375

Rio de Janeiro — Brasil

Diretor Geral — Ten. Cel. JOSE DE LIMA FIGUEIRÉDO
Diretor — Cap. HORÁCIO CANDIDO GONÇALVES
Redator-chefe — Cap. JAIR JORDÃO RAMOS
Gerente — Cap. HOMERO DE ALMEIDA MAGALHÃES
Redator-auxiliar — Cap. OTACÍLIO ALMEIDA
Revisor — 1.º Ten. ZALMIR LOCIO CAVALCANTI
Tesoureiro — 1.º Ten. ALMERINDO F. CARDOSO

ANO X — NOVEMBRO DE 1941 **N. 49**

Preço: último número, 2\$000; atrasados, 2\$500

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar nome ou função.

As assinaturas constam de 6 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.

Preço sob registro: 15\$000.

Uma pequena península, acidentada e coberta de floresta espessa e verdejante. avança para o mar, como se quisesse fazer da magestosa Guanabara um lago bucólico e remansoso para gaudío dos deuses pagãos que outrora, há muito tempo mesmo, povoaram estas miríficas paragens.

A vontade dos deuses e deusas não foi atendida e, como, não ganho-se a cumprir as determinações divinas, ficaram os morros onde se sentam as fortalezas de São João e de Santa Cruz eretos, firmes como dois possantes sentinelas a balisar o caminho das águas que ora correm para dentro, ora para fora da baía, num baillado complicado e eterno, sob a regência de Netuno que canta no marulhar das ondas e de Zéfiro que geme da brisa suave, que fala na voz dos ventos e que grita nos rancos tronitroantes do tufão.

Contornando o morro Cara-ã-Cão, o mar lambe e afaça docemente a pedraria negra, quando não lhe castiga com duras e fortes vergastadas, como um amante raivoso que viu seus desejos insatisfeitos.

Do estreito istmo, onde a elevação se abaixa e a península se prende ao continente, alarga-se bellissimo taboleiro — uma arena empolgante encravaada no fundo do anfiteatro de montanhas e debruada, por dois lados, por praias de areias cor de pérolas: uma castigada continuamente pelas ondas revoltas do Atlântico, outra beijada carinhosamente pelas maretas da Guanabara.

O cenário é imponente. O Pão de Açúcar mirando de longe as embarcações que buscam o nosso porto e empavonado como um "lord" em dia solene, é o simbolo da grandeza do local onde se assenta a Escola de Educação Física do Exército.

Os nossos selvícolas quicá não abandonaram tão atraente rincão, verdadeiro escritorio de belezas naturais. O pico altaneiro, o oceano proceloso, pontilhado de ilhas, a praia de águas calmas, a floresta virente, a água boa que emana do seio da terra, as ondas bravias que veem rolando de barra fora. Tudo isso é beleza. Tudo isso é encantamento. E nós hoje que nos deixamos engolfar pelo pictórico des'a paisagem, que nos sentimos felizes ao respirar este ar puro, não nos podemos esquecer das alegrias que usufruíram os primeiros donos da terra. Este recanto não podia ter es-

capado aos seus sentidos argutos e aqui, viveu, tenho certeza, uma gente poderosa que vencía com facilidades os aclives, que vingava em suas compridas pirrogas os vagalhões ululantes que avançavam, como uma infantaria formidável e impávida que vai ocupando os objetivos, num desprezo profundo por todos os obstáculos antolhados.

O incola que venceu todos os elementos da natureza agreste, que tinha vontade, pois sabia escolher seus aliados nas lutas constantes entre lusos e franceses — era um forte.

O aborícola que vivia aqui em pleno esplendor da Natureza, representava a força de uma terra virgem, moça e poderosa.

Os lusitanos que em 1565 desceram na nossa praia que enfrenta o Oceano, eram destemidos guerreiros, rústicos e chucros que, desprezando a vida e fazendo da coragem seu apanágio, vinham destemerosamente lutar contra as hostes que Villeganhon para cá trouxera sonhando com uma França jovem no continente colombiano. E lutaram. E venceram.

O rincão onde hoje vivemos, procurando, por meio da ginástica e do esporte, dar uma tèmpera rija aos músculos dos nossos soldados, foi o berço primeiro da nossa maravilhosa cidade, o cadinho onde se uniram incolas e portugueses para felicidade da grande pátria em formação.

Aqui, na Escola de Educação Física do Exército, tudo nos faz recordar o nosso passado glorioso que nos dá ânimo para aprimorar as belas qualidades que o índio destemido, o luso heróico, o negro resistente e perseverante e mil outras gentes nos legaram para a constituição do nosso tipo racial que heterogêneo pelos elementos componentes, será uniforme pela alma, pelo sentimento, pelo desejo de fazer do Brasil uma pátria grande pelo ideal humano e forte pela vontade dos seus filhos.

A Escola de Educação Física do Exército jamais deverá ser afastada do lugar em que foi erguida, como uma prova de gratidão aos nossos avoengos — de que estamos aprimorando o nosso físico, para melhor pujança da raça formada por aqueles que nos foram parcelas dos seus sangues.

APRIMORANDO A RAÇA

Respiração Abdominal Ou Diafragmática

Sua Importância Prática

Cap. Méd. Dr. Luiz de Azevedo Evora
e
1.º Ten. Méd. Dr. Brenno Cruz Mascarenhas
(Instrutores da E. E. F. E.)

AO apresentarmos o presente trabalho, não pretendemos ditar normas, nem modificar conceitos julgados clássicos e sim chamar a atenção dos interessados nas coisas de nossa especialidade, sobre um assunto, que ainda não foi bastante focalizado: "a respiração abdominal ou diafragmática".

Nesta desprezenciosa apresentação, abordaremos não só em rápida resenha as aplicações práticas da ginástica respiratória no que se refere ao tratamento da insuficiência respiratória, como aquelas do aparelho circulatório e do metabolismo em geral, ao mesmo tempo que queremos ressaltar o valor de um dos tipos respiratórios "o diafragmático", geralmente esquecido na prática corrente.

A aplicação terapêutica da respiração abdominal está intimamente ligada com os movimentos do diafragma, pois, de acordo com o que sabemos de fisiologia este músculo desempenha papel saliente no ato respiratório. No entanto, não basta falar do papel do diafragma na respiração, sem discriminar entre um tipo e outro de respiração, já que a comprovação radiológica demonstra com evidência que no tipo costal, superior ou inferior, o movimento diafragmático é muito escasso, sendo que em alguns indivíduos quase nulo, enquanto que no tipo abdominal, o diafragma sobe e desce consideravelmente.

Podemos considerar que os efeitos terapêuticos da respiração abdominal se baseiam em grande parte, no já citado movimento diafragmático, que exerce uma automassagem ou melhor uma massagem interna, sobre as vísceras, não só abdominais, como torácicas: coração, aorta torácica, etc. Este auto-massagem reveste-se da maior importância: de um lado, no que se refere a teoria da massagem em geral, em cujo detalhe não entraremos, por motivos de tempo, e por fugir ao nosso objetivo; e por outro lado, essa massagem sendo praticada no interior das cavidades ela seria impossível por outros meios, que não o referido. Talvez pudéssemos falar

mais do que simples massagem, mas de uma verdadeira ginástica passiva dos órgãos situados profundamente. Há uma verdadeira modificação da dinâmica dos referidos órgãos e uma aceleração do movimento circulatório com conseqüente aumento do metabolismo tissular, para não citar senão algumas das ações mais evidentes. Tudo isto é da maior importância, como mostra a simples citação dos fatos. Se bem que a interpretação fisiológica dos efeitos terapêuticos da respiração abdominal é relativamente moderna, não ocorre o mesmo, com sua utilização empírica; os índus a consideravam de importância fundamental, assim como os antigos e modernos "yoghis"; entre os chineses, notamos referências, sobre o mesmo ponto, especialmente no que se refere ao prolongamento da vida.

Modernamente, o tema foi retomado por vários investigadores, principalmente alemães e americanos, que adicionaram novos pontos de vista para o esclarecimento dessas questões.

Pretendemos nos ocupar de uma verdadeira terapêutica fundamentada sobre a ginástica respiratória abdominal. É fato digno de nota que a maioria dos seres humanos não sabe respirar; geralmente se entende por tal, a respiração exclusivamente torácica, excluindo totalmente de seus hábitos a respiração completa.

Não pretendemos proclamar a superioridade de um tipo respiratório sobre outro: um e outro, não são antagonísticos, mas pelo contrário, se completam harmonicamente.

O que queremos chamar atenção é que relegou-se ao esquecimento a respiração abdominal, para consagrar-se por completo, à prática e ao ensino da respiração torácica.

Nos ginásios e campos de desportos, se prossegue difundindo os mesmos conceitos e a educação respiratória, caminha por estradas equivocadas, culminando na conhecida atitude militar de "peito saliente e abdomen retraído". Se esta atitude é clássica e elegante, não é menos verdade que, com ela, o diafragma está

inibido de executar seu papel na técnica respiratória.

Para compreendermos melhor a ação do diafragma, na automassagem interna, não seriam demasiadas duas palavras acerca da fisiologia deste músculo. Segundo Houssay, ele se encontra solitado pela ação de três forças: a elasticidade pulmonar e a pressão intra-abdominal que o elevam; e a sua própria contração, que o faz baixar.

Devemos considerar nele, uma região passiva: o centro frênico em forma de trevo, de natureza aponeurótica e uma parte ativa, propriamente muscular. A parte muscular vai do centro frênico que constitui a cúpula diafragmática, para tomar inserção na parte posterior da coluna vertebral, lateralmente sobre a face interna das últimas costelas e anteriormente sobre o esterno.

A contração do feixe posterior ou vertebral, determina o abaixamento do centro frênico, aumentando deste modo o diâmetro vertical do torax. Pela ação das fibras restantes, o diafragma eleva as costelas, aumenta o diâmetro transversal do torax e projeta para diante o esterno, ampliando o diâmetro antero-posterior da caixa torácica.

Do exposto, concluímos que o diafragma aumenta os três diâmetros do tórax. As fibras anteriores e laterais tomam ponto de apoio para mover o esterno e as costelas, no centro frênico, enquanto que este se apoia sobre as vísceras abdominais que lhe oferecem uma superfície de apoio. As vísceras ficam por sua vez fixadas, mercê a rigidez da parede abdominal, no segundo tempo da inspiração, como veremos adiante.

Se observarmos um indivíduo no momento de realizar uma respiração completa, notamos que os músculos abdominais formam uma parede sólida nesse segundo tempo.

O processo se desenvolve de maneira natural à ponto que não se justifica de nenhum modo, a afirmação de que na inspiração se deva retrair o ventre. Ao contrário, isto traria como conseqüência uma fixação do diafrag-

ma no alto, o que impossibilitaria o aumento do diâmetro torácico vertical.

Houssay afirma que nos longilíneos, as fibras posteriores ou espinhais do diafragma possuem uma direção quase horizontal, de modo que durante a contração, o diâmetro vertical aumenta escassamente, donde a deficiente ventilação de ambas as cúpulas pulmonares. Disto se deduz que a respiração abdominal, possui nesses indivíduos longilíneos, uma indicação especial, nitidamente profilática.

A observação nos permite afirmar que o hábito não é uma característica individual imutável e rígida. Varia insensivelmente com o curso dos anos, e na medida do suceder fisiológico das preponderâncias glandulares sucessivas através da idade. E' não só mutável, como também modificável a vontade, na medida do possível. E é precisamente a respiração completa, um dos elementos para modificar a constituição individual.

Observações modernas e por nós comprovadas ao Raio X, afirmam que na respiração habitual o papel do diafragma é mínimo, sendo a sua descida pouco apreciável, o que estaria de acordo com a nossa anterior afirmação de que o homem moderno respira mal, e que devemos ensinar-lhe novamente a respirar. Na inspiração de tipo abdominal, o diafragma recobra todo seu império, representando papel importantíssimo no aumento dos diâmetros torácicos.

Podemos com Houssay resumir os efeitos "abdominais" dos grandes movimentos diafragmáticos.

Auxilia a circulação venosa (ao baixar comprime as veias abdominais e descomprime as do torax); comprime ritmadamente o fígado e as vias biliares; intervem nas fortes compressões abdominais (vômito, defecação, etc.); tem papel saliente na estática do coração e das vísceras abdominais. Estes fatos, constituem argumentos a favor da necessidade de propagarmos a prática da ginástica

respiratória completa, tanto nos saudios como nos enfermos. Nos primeiros, deve-se considerar que na respiração insuficiente habitual, não se obtêm todas as finalidades que se teria com os movimentos adequados do diafragma, como muito bem frizam Duchenne, Sergent e outras autoridades, que afirmam ser a excursão quase nula do diafragma durante os movimentos respiratórios comuns.

De nossa parte, e resultante da comprovação radiológica, feita em pacientes dos diferentes tipos constitucionais, podemos afirmar o mesmo, com respeito a inspiração torácica pura e exclusiva.

Conclue-se que correntemente não se nota uma série de ações fisiológicas indispensáveis para a conservação da saúde.

Alem do exposto, devemos referir às aplicações terapêuticas reconhecidas da automassagem interna sobre os mais variados distúrbios: cardíacos, aórticos, pulmonares, intestinais, venosos, urinários, nervosos, etc.

Vamos passar em revista de maneira sumária essas aplicações, iniciando justamente pela mais tentadora, como seja o prolongamento da vida. Os autores modernos explicam pela íntima relação existente entre a respiração e circulação, as virtudes atribuídas à primeira pelos antigos, no sentido do prolongamento da existência.

Examinando-se um torax ao Raio X, nota-se de início as mudanças de forma experimentada pela sombra médio-cárdio-vascular. Nas grandes descidas do diafragma, se produz uma espécie de alongamento do pedículo, que volta ao seu aspecto anterior na máxima expiração; ao mesmo tempo se produz um movimento de rotação, em virtude do qual as sombras correspondentes a aorta ascendente e descendente se superpõe, o que contribue para adelgaçar a sombra média.

Deste modo, o alternativo alargamento e adelgaçamento longitudinal do coração e dos vasos da base, principalmente a aorta, pode ser conside-

rado como uma verdadeira forma de ginástica, que efetuamos nas partes mais vitais do aparelho circulatório. A relação deste fato, com o prolongamento da vida é explicada pela melhor irrigação do coração, que ocasiona melhor nutrição de seus tecidos, e uma ativa libertação dos produtos de catabolismo. A "massagem cardíaca" é talvez o meio mais eficiente com que podemos contar para conservar a sua vitalidade, e prevenir suas claudicações; o mesmo fazemos extensivo a aorta, cuja elasticidade das paredes, se vê provavelmente favorecida mediante a prática habitual da respiração completa. Esta espécie de ginástica cardíaca e aórtica, constitue no indivíduo são, um dos meios mais eficazes para combater a esclerose, sendo que a nosso ver não é acessível, senão, pelas grandes subidas e descidas do diafragma. Sua indicação pode estender-se a prevenção das enfermidades degenerativas da aorta, e de um modo geral a de todo o sistema vascular. Isto, no que refere ao indivíduo são. Quanto ao doente damos a palavra ao professor Roemhold, que obteve sensíveis melhoras em vários casos de hipertensão arterial, combinando a terapêutica clássica, com a ginástica passiva do coração e aorta e com o exercício físico bem dosado, que atua sobre o "coração periférico".

Pode-se estender a indicação à profilaxia e ao tratamento da esclerose coronária.

Exitos semelhantes tsem sido observados no tratamento da angina de peito, o que se explica facilmente pela melhor nutrição da fibra miocárdica, operada a expensas da melhor circulação coronária.

Outras afecções vasculares susceptíveis de serem melhoradas, são as varizes e as hemorroidas.

Está provado que as grandes descidas do diafragma, produzem um aumento da pressão intra-abdominal acompanhada de uma diminuição da pressão intra-torácica. Em consequência, as veias da cavidade abdominal, expulsam seu conteúdo para cima, de modo que tanto a cava inferior em sua pequena porção torácica, as aurículas e a cava superior exercem uma aspiração do sangue venoso. O refluxo sanguíneo para o coração se encontra favorecido, aliviando-se assim a pletora das veias das extremidades e as hemorroidárias. A esse mecanismo se atribue a positiva melhoria que experimentam os enfermos de varizes e hemorroidas, após várias sessões de respiração completa. Sobre este fato, queremos assinalar, que nos casos de hemorroidas, a prática da natação é de grande beneficio. Este desporto, é dentre

todos, o mais indicado para sua profilaxia e tratamento.

No que se refere ao fígado, é possível atuar sobre a viscera de uma maneira profilática, insistindo sobre tudo nos longilíneos, propensos a insuficiência hepática. Quanto aos doentes é possível atuar favoravelmente, nos casos de congestão hepática, edema do fígado, etc., mediante os grandes movimentos diafragmáticos. Este músculo atua sobre o fígado, "como u'a mão que aperta e solta uma esponja embebida de água". Desse modo se favorece a circulação e diminui a congestão visceral. Além do que ao ser comprimidas as vias biliares, se favorece a drenagem da bilis para o exterior.

Outra indicação da respiração completa, é a constipação crônica, principalmente nas formas simples. Tem-se obtido êxitos notáveis, combinando a massagem externa sobre as paredes do abdome, com a automassagem interna, exercida pelas grandes descidas alternadas do diafragma.

Para assegurar o êxito, é conveniente habituar o enfermo a executar sua sessão de ginástica respiratória completa, todos os dias, a mesma hora se possível associar a compressões e decompressões ativas da parede abdominal. No que se refere ao aparelho respiratório, assinalamos a indicação da ginástica respiratória nas intervenções, antes e depois, para prevenir os acidentes pulmonares. Na asma brônquica simples, em cujo tratamento pode se associar à terapêutica etiológica: dessensibilização, medicação tendente a moderar o tonus do vago, etc.

A ginástica respiratória é de importância capital, na prevenção das doenças pulmonares em geral e da tuberculose em particular.

No trabalho do parto, a descida do diafragma contribue juntamente com os músculos da parede abdominal, para a expulsão do feto. E por fim, queremos ressaltar que a respiração completa, possui a vantagem de acalmar o sistema nervoso. O plexo solar experimenta uma espécie de massagem direta nas grandes descidas do diafragma. Pode-se diminuir a hipertonia do sistema vegetativo, mediante este procedimento.

Assim como na ginástica passiva cardíaca e aórtica, a respiração abdominal é o único meio com que contamos para atuar sobre os órgãos situados no interior das cavidades.

TECNICA DA RESPIRAÇÃO COMPLETA

Alguns autores aconselham a posição em decúbito horizontal, como a mais adequada para iniciar o treinamento respiratório; outros, ao contrá-

rio, preferem a posição de pé. Em realidade, cada posição tem sua indicação. Nos doentes cardíacos, descompensados, ou naqueles que pela natureza de sua doença devam guardar o leito, está indicado o decúbito dorsal. O mesmo ocorre quando se deseja atuar sobre a dinâmica circulatória, ou nas varizes, hemorroidas, congestões viscerais, em que a posição horizontal auxilia o retorno do sangue venoso. Porém, nos sadios, em que ginástica respiratória possui uma indicação essencialmente profilática, é aconselhada a posição de pé.

Um ciclo de respiração completa, consta de três tempos:

1.º — Começa-se a inspiração nasal, com a boca fechada. As asas do nariz devem estar bem abertas e o ar não deve fazer grande ruído ao penetrar. Neste primeiro tempo, se deixa distender o abdome, que deve fazer certa proeminência para a frente. Isto é exatamente o contrário do habitual em que se obriga a modificar o tipo respiratório puro, fisiológico, que é nitidamente abdominal, como demonstra o fato de ser encontrado nas crianças e nos adultos quando dormem. É difícil ensinar a indivíduos que estão habituados a "chupar" fortemente o abdome e a projetar o torax, que façam justamente o contrário.

O primeiro tempo, consiste pois, em deixar que a descida inspiratória do diafragma distenda o abdome (se acompanha radioscopicamente a acentuada descida do diafragma).

2.º — No segundo tempo, o ar inspirado distende a cavidade torácica: o esterno avança e as costelas levantam e abáilam lateralmente;

o torax aumenta seus diâmetros: antero-posterior e transversos. Neste tempo a parede abdominal anterior, não deve ficar proeminente, de maneira a formar uma convexidade e sim formará um plano sensivelmente vertical. Desta maneira, as vísceras abdominais, firmemente sustentadas, constituem um ponto de apoio para o centro frênico; sobre este se contraem as fibras musculares do diafragma, levantando o esterno e as costelas.

3.º — O terceiro tempo é o expiratório. A expiração é para a maioria dos autores, um tempo passivo. Será um tempo ativo em certos casos especiais, como na redução do enfizema pulmonar, mediante a expiração forçada.

A expiração pode ser buco-nasal.

A velocidade de inspiração e expiração deve ser uniforme, isto é, o ar deve penetrar e sair de maneira gradual e paulatina, e nunca com sobressaltos.

A respiração completa assim concebida, não é por certo uma invenção moderna. Porém, deve-se à ciência atual, sua interpretação fisiopatológica e terapêutica.

Estamos convencidos que é possível obter, mediante sua indicação, êxitos reais no tratamento das afecções descritas e de outras que se enquadram sob este título, a medida que se divulgue a importância desta prática. É ao médico a quem cabe esta tarefa, já que só ele pode precisar em cada caso as indicações da respiração completa, assim como os matizes que revestem as suas aplicações: nos sadios, como profilaxia e nos doentes, como terapêutica feliz.



REMO



Classificação e Conservação das Embarcações

Pelo Cap. Antônio Pires de Castro Filho

Ex-instrutor da E. E. F. E.

BARCOS DE REGATA

Estes barcos são do tipo **out-rigger**, de fundo liso (**franc-bord, shell**), com a popa e a proa cobertas de tela envernizada, tendo na parte posterior e debaixo do casco, uma pequena **bolina** metálica (**derive, countervail**), que assegura a direção e a estabilidade. Seus assentos (**carinhos**) são moveis e situados um pouco acima dos **alcatrões**; tem um **pontal** (pontal é a distância que vai da sobrequilha até o bordo do barco, tomada em linha reta) muito pequeno e na sua parte destinada aos re-

torna-se mais difícil. Tem um comprimento de 13 m e pesa 45 a 65 kg, tendo uma largura de 0m,20 a 0m,22.

O **oito em ponta (racing-eight)** é o rei dos barcos de regatas. E' neste barco que se correm as grandes regatas mundiais: Oxford-Cambridge, Paris-Francfort Senne-Marne, Yale-Harward.

Este **out-rigger** tem um comprimento de 18 a 22 m, pesa 60 a 110 kg, tem uma largura (boca) de 0m,58 a 0m,62 e um pontal de 0m,24 a 0m,26, sendo sempre patroado.

B) — **Out-riggers em par** — Podem ser de um, de



Out-rigger a 4, sem patrão

madores a **bordagem** (costado) é continuada por uma **cinta**, sendo o restante da proa e popa cobertos por **castelos** de tela.

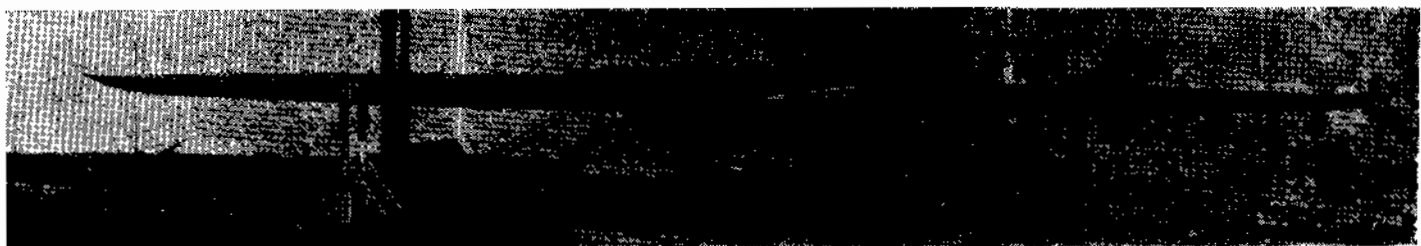
A) — **Out-riggers em ponta** — Podem ser de dois, de quatro, e de oito remadores.

O **dois em ponta (racing-pair ou pair-oar)** pode ter ou não patrão. Muito pouco estavel por causa de sua **palamenta** (armamento), exige, alem de um conjunto perfeito em equilibrio e habilidade continuos, um verda-

deiro **watermanships**. Tem um comprimento de 11 m e pesa 25 kg, sendo que o **com patrão** pesa 30 kg; sua largura (boca) é de 0m,42 a 0m,45; seu pontal é de 0m,18 a 0m,20.

dois, de quatro e de oito remadores. O **um em par** é o **skiff**, barco dos campeões e dos virtuosos.

Os ingleses denominam **skiff, pleasure skiff** a uma embarcação de recreio, a um barco qualquer de passeio, chamando o **skiff de sculling boat** ou **wager boat**.
Constroem-se **skiffs** de dimensões diversas, conforme o fisico do remador e seu gosto. O comprimento do mesmo varia entre 7 e 9 metros. Quanto ao peso, graças ao emprego de madeiras leves (**pinheiro**) e de aluminio, pode



Skiff

O **quatro em ponta (racing-four)**, no Brasil, em França, Espanha, etc., tem geralmente patrão; na Inglaterra, não o tem; neste último caso, embora se obtenha com mais facilidade o equilibrio do barco, a direção

chegar a ser de 9 kg, porem, o peso médio de um **skiff** de uma só peça varia entre 11 e 14 kg e o de um **skiff** desmontavel vai a 16 kg, tendo uma largura de 0m,28 a 0m,30, e um pontal de 0m,16 a 0m,20. Com um barco tão leve e com braços de alavanca tão grandes, o remador de **skiff** dá a impressão de voar sobre a água.

O **dois em par** alia à velocidade a estabilidade.

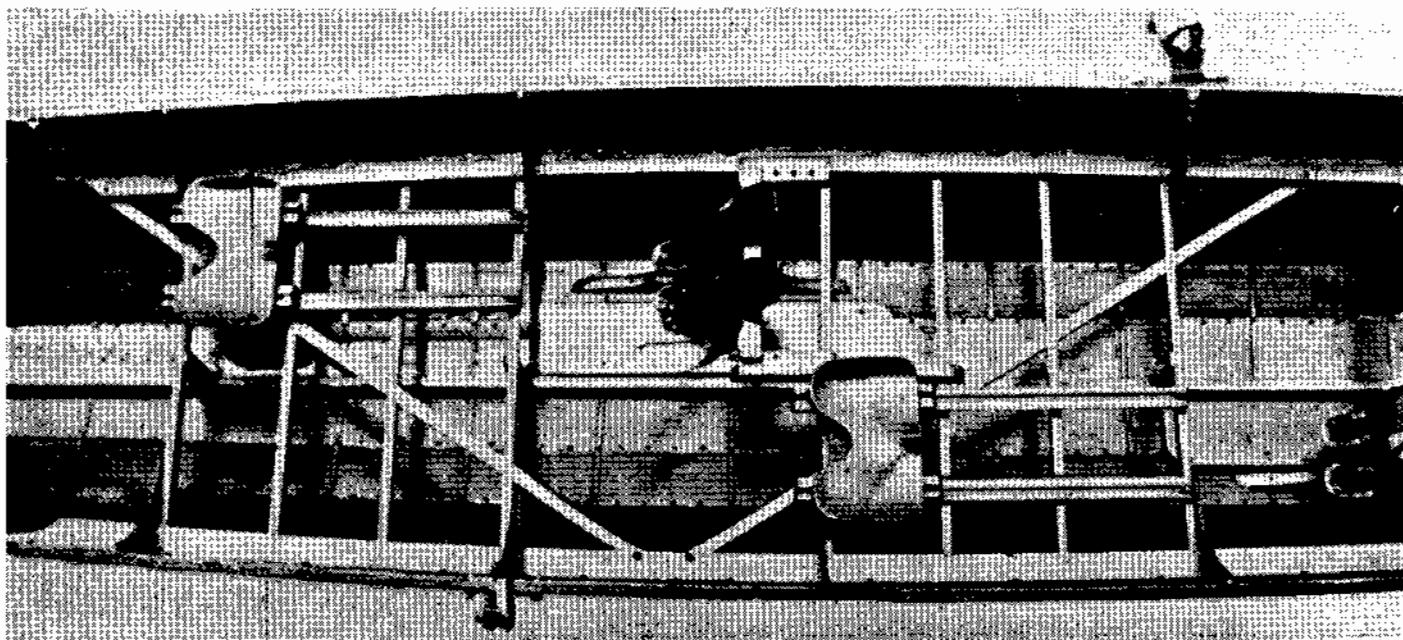
O **quatro em par (sculling-four)** tem as mesmas qua-

lidades que o anterior, porem, é menos usado. Estes dois barcos tem sensivelmente os mesmos pesos e comprimentos que os armados **em ponta**.

O **oito em par** é mais raro ainda que o **quatro em par**; porem tem uma partida (arrancada) e corre de tal modo, que ganha facilmente o **oito em ponta**, que

BARCOS DE INSTRUÇÃO E PASSEIO

A) — As **yoles franches** ou **yoles de mar** são embarcações quase sempre de 6 ou 7 tábuas trincadas (à clins), sem **braçadeiras**, com **castelos móveis**; seus assentos (carrinhos) são colocados, no máximo, à altura dos **alcatrazes**.



O interior de uma yole a 2

tem aproximadamente o mesmo peso e comprimento. Este barco é pouco conhecido na Inglaterra. O remar em ponta será mais vantajoso que o remar em par?

Adhuc sub iudice lis est (o processo está ainda sujeito ao juiz; a questão se acha ainda pendente).

tes ;armadas em ponta (cars) e de dois, quatro ou oito remadores com patrão.

Em França, as **yoles franches** são desmontaveis em três partes para as viagens em estradas de ferro.



Yole a 4, vista de lado

A remada em ponta é mais atlética, mais educativa; a remada em par mais flexível (*souple*), mais individualista. Num longo percurso e, com mais forte razão, em passeio, a remada em par é preferível. Para remar durante longas horas em ponta, é necessário mudar de

No Brasil, temos duas espécies de yoles, a **yole franche** e a **yole gig**.

A **yole gig** é também um barco de fundo trincado, com assento movel (carrinho), situado à altura dos alcatrazes; seu pontal é muito pequeno, porisso sua largura (costado)



Yole a 4, vendo-se os detalhes de seu interior

bordo. Em França as primeiras regatas são em barcos armados em ponta, depois, as seguintes, em par.

O par vem acabar e recompensar o trabalho da ponta. As yoles e os canoes tomam parte também em regatas, mas não é este o seu verdadeiro fim. Assim as collocaremos entre os barcos de passeio ou de instrução.

é continuada por uma cinta na parte destinada aos remadores, e o restante é fechado pelos castelos de madeira ou tela, seus remos apolam-se em braçadeiras que se prendem à cinta e à bordagem.

A **yole gig** é armada em ponta ou em par ou couple (*sculls*). Quando armada em par, pode ser para um ou

dois remadores, tomando no Brasil as denominações especiais de **canoe** (na França **canoe de remos**) e **double sculls** (na França, **double scull** é o nosso **double skiff**).

A **yole gig** armada em **ponta** pode ser para 2 ou 4 remadores e tem sempre patrão. A **yole gig**, sendo mais leve e esguia que a **yole franche**, é mais veloz.

Até bem pouco tempo, no Brasil, só se corriam regatas em **yoles franches**; e na Europa, em algumas cidades (Nice, Gênova, Nápoles, etc.), ainda se correm regatas nesses barcos. O campeonato na Espanha é corrido em **yole a 4**. Entretanto, estes barcos servem sobretudo para a formação dos remadores. E' em **yole** que se aprende a remar, a corrigir os defeitos e a se aperfeiçoar. Tem dimensões e pesos determinados e estritamente regulamentados de acordo com o quadro oficial que se vê nesta página.

cadeiras, chegando a ter muitas vezes cairinho, em vez de banco fixo.

Encontramos também algumas vezes nos clubes o **caique**, que não pertence nem à categoria de **barcos de regata** e nem à categoria de **barcos de instrução e passeio**; é mais um barco de distração dos amantes do esporte náutico. Tem dimensões e formas bem diversas, chegando muitas vezes a ser movido com as mãos.

Na Marinha, ainda encontramos as seguintes embarcações:

Escaleres — embarcações de proa fina e popa quadrada, denominada de **espelho** ou **painel**.

Botês — pequenos escaleres, construção leve, para dois ou quatro remos, sendo um ou dois para cada re-

EMBARCAÇÕES	Comprimento (máximo)	Pontal (mínimo)	Largura total (boca) (mínima)	Largura da linha da água (mínima)	Peso (mínimo)	Número de tábuas trincadas de cada lado (mínimo)	Disparo das braçadeiras
Canoe	7m.	0,18	0,70	0,58	25	5	0,51
Double-sculls	9m.	0,20	0,70	0,58	40	5	0,51
Yole a 2	8m,50	0,35	1	0,75	60	6	0,04
Yole a 4	10m,50	0,38	1,05	0,80	90	7	0,04
Yole a 6	12m,50	0,40	1,10	0,83	120	7	0,04
Yole a 8	14m,50	0,42	1,15	0,85	150	7	0,04
Yole-gig a 2	8m,50		0,60			5	0,51
Yole-gig a 4	13m.		0,60			5	0,51

B) — Canoa — E' um barco genuinamente nacional. Seu casco é formado de tábuas trincadas, como as **yoles franches** porém seus assentos são fixos, suas forquetas apóiam-se nos bordos, seu **pontal** é menor que o da **yole-franche**. As canoas são sempre armadas em **ponta** e de 2 a 4 remadores.

As canoas tem a desvantagem de produzir feridas nas nádegas dos principiantes. Como variante delas, encontramos nos nossos clubes de regatas, a **balieira**, que é uma embarcação de **tábuas trincadas**, tendo a proa e a popa finas e muito semelhantes.

E' sempre armada em **par**, geralmente de banco (assento) fixo, e para **um** ou **dois** remadores, podendo ser

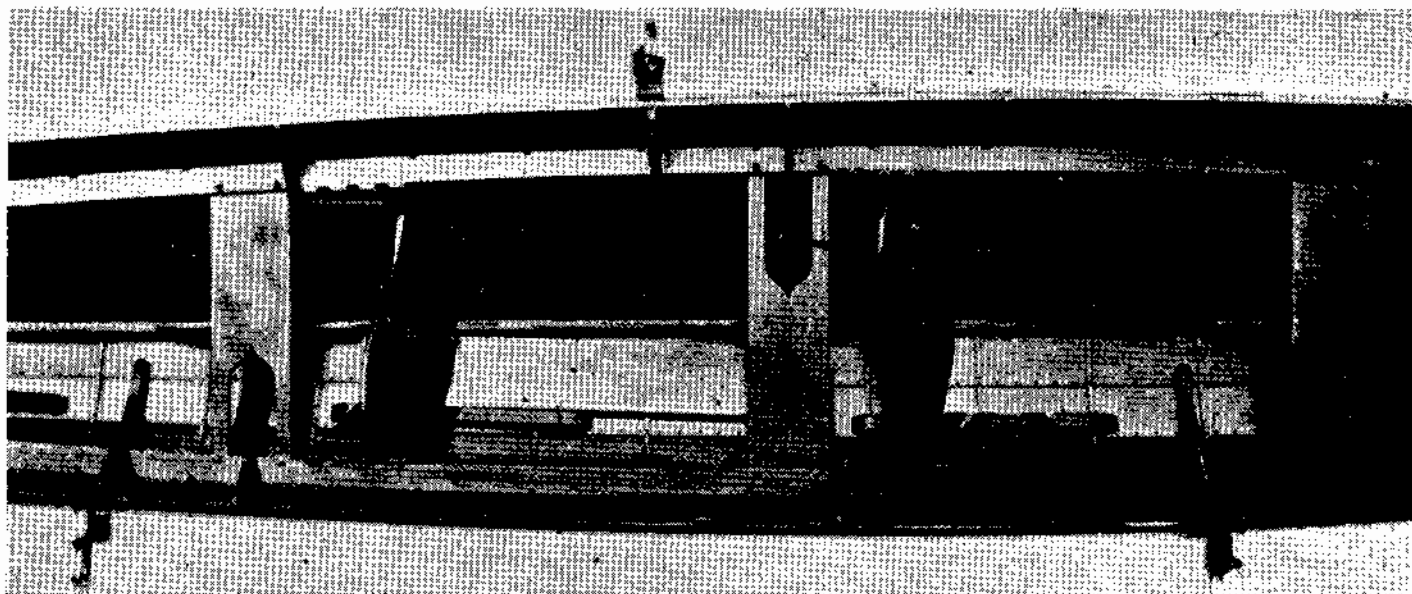
mador, podendo ter os remadores na mesma bancada ou separados.

Chalanas — embarcações de fundo chato e duas proas, empregadas para o serviço de costado, principalmente limpeza da linha d'água.

Jangadas — flutuantes que se constroem com prancha de madeira, barris ou cilindros estanques de metal; servem para bases de alvos ou serviços de salvamento.

Balsas — flutuadores especiais para salvamento, construídas de cilindros de metal estanques, forrados com cortiça e lona ou então de cortiça forrada com lona.

Salvavidas — embarcações de construção especial, ferro ou madeira, com flutuadores de ar, em tanques de



Detalhes do interior de uma canoa a 2

também patroada. E' utilizada nos clubes, para passeio e instrução dos iniciantes.

Há também nos nossos clubes o **canoe canadense** ou **barco canadense**, que é a piroga dos índios, aperfeiçoada e manobrada com o **pangaio** simples (**paddle**) ou duplo (**pangaio** é um remo que tem uma ou duas pás e se maneja sem apoio na embarcação), sendo que em alguns clubes o **pangaio** é substituído pelos **remos** agindo sobre forquetas presas nos bordos do barco ou em bra-

metal, a impedirem que possam submergir quando carregadas. São de formato de baileiras e tem dispositivos especiais para evitar que percam a estabilidade.

No estrangeiro, há ainda outros barcos empregados nas sociedades náuticas. Assim encontramos: O **as**, espécie de **canoe**, muito chato e pouco estavel; o **funny**, que é um **skiff** mais estavel; o **tub-boat**, **out-rigger** trincado e de braçadeiras reduzidas e a **perissoire**, feita de três tábuas.

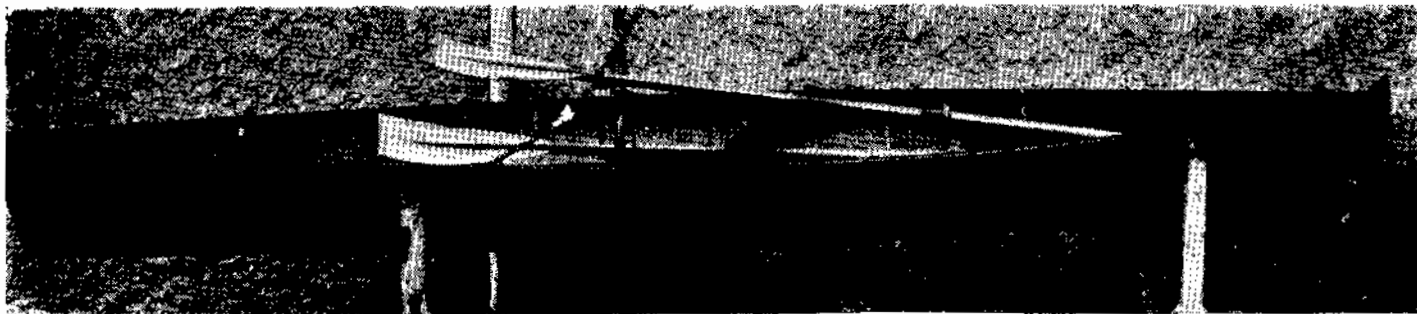
CONSERVAÇÃO DOS BARCOS

Todos os barcos, quaisquer que sejam, exigem um tratamento muito cuidadoso.

E' preciso que, depois de qualquer passeio ou treina-

As **garages** devem ser bem abrigadas do sol e húmidas. Numma garage muito seca, a madeira dos barcos empenar-se-á facilmente.

Na garage, os barcos repousam nos **cavaletes**, com a



Baleira

mento e antes de serem levados para a garage, sejam lavados com água doce e, pelo menos uma vez por ano, sejam raspados e envernizados.

E' bom verificar, antes e depois de cada saída, a **bordagem** (costado) e os **carrinhos**. A menor rachadura

quilha para cima, sendo de toda a conveniência cobri-los com tela que os abrigue da poeira ,etc.

Os remos serão colocados em cabides especiais, as pás para baixo, para evitar que a água penetre no



Canoe

no casco deve ser obturada e consolidada com tela envernizada, esparadrapo, etc.

Jamais deixar um barco no solo, mesmo que seja por um curto lapso de tempo.

garrucho, onde enferrujará os pregos produzindo infalivelmente a quebra do remo.

Na falta de garage, o barco ficará nágua, coberto por um toldo protegendo-o contra o sol.



POLO

AQUÁTICO

Preparo Dos Iniciantes

Considerações gerais.

O Polo Aquático é um esporte coletivo que, a despeito de ser possível a sua prática, em nosso país, em quase todas as estações do ano, e ter ainda a vantagem de desenvolver em alto grau qualidades necessárias aos jogos de conjunto, está infelizmente, entre nós, colocado num plano inferior.

A não ser poucas competições interclubes e o campeonato brasileiro que, assim mesmo, só reúne as representações dos Estados de São Paulo, Rio Grande do Sul e da Capital Federal, nada mais existe em prol deste salutar esporte.

Outrora, apesar de não possuímos piscinas, praticava-se muito o Polo Aquático. Eram frequentes as competições no meio civil, na Marinha e mesmo no Exército com o campeonato entre as Unidades de Artilharia de Costa. Chegamos a competir nos Jogos Olímpicos de Antuérpia e Los Angeles, onde as nossas equipes causaram boa impressão.

Hoje, que possuímos piscinas espalhadas por toda parte, não há mais o antigo entusiasmo. Já nas Olimpíadas de Berlim não nos fizemos representar e, recentemente, no Sul Americano último, o mesmo aconteceu.

Tudo isto é de lastimar haja em vista a sua parte salutar e as qualidades que desenvolve no jogador, tais como: agilidade, resistência, vivacidade, astúcia, impetuosidade, espírito de solidariedade, força de vontade, disciplina, etc.

Estas qualidades são solicitadas mais frequentemente no Polo Aquático do que nos demais esportes, pois, enquanto nos jogos terrestres o jogador só encontra o adversário opondo-se a sua ação, aqui, existe ainda o fator água que, indubitavelmente, é superior àquele.

O nosso país, sem dúvida, tem progredido muito na parte relativa a natação. Ai está, como exemplo, o último Sul Americano, portanto, sendo o Polo Aquático o coroamento da natação esportiva, seria interessante um grande esforço a seu favor, esforço este que deve partir tanto dos jovens nadadores, como dos diretores de clubes e dirigentes do esporte nacional.

Reconhecendo o valor do esporte e as vantagens que dele é possível tirar, é que nos aventuramos a escrever este artigo sobre o preparo de iniciantes, em que, abordaremos o assunto de uma maneira geral.

Para tanto, baseamo-nos em publicações espalhadas aqui e ali, bem como, numa pequena prática sobre o assunto como instrutor de Polo Aquático da Escola de Educação Física do Exército.

1.º Ten. Argus Lima
(Instrutor da E. E. F. E.)

Escolha dos elementos.

Inicialmente, o que o instrutor tem a fazer é escolher os elementos. Esta escolha deverá recair sobre aqueles que, pelo menos, nadem o "crawl" com certa correção e possuam alguma resistência.

Isto é importante, pois, jamais poder-se-á obter resultado satisfatório, com alunos que ainda se preocupam com a flutuação, estando, por assim dizer, às apalpadelas dentro d'água.

Empunhar a bola.

Feita a seleção acima, o instrutor dará início ao treinamento.

Mostrará, ainda em seco, como empunhar a bola salientando o papel importante que desempenham os dedos e a palma da mão no controle da mesma.

Os alunos praticarão em pequenos grupos e os passes deverão ser executados com pouca força e em trajetória curva, para facilitar o recebimento.

Mostrará, também, a necessidade de ser feito este controle sempre acima dos ombros e as vantagens que o jogador futuro terá se, desde cedo empregar nestes exercícios, ambas as mãos.

O nado em Polo Aquático.

Aqui, vai ser necessário um nado de ótimo rendimento e, sendo o "crawl" o que melhor satisfaz esta condição, naturalmente, iremos empregá-lo.

O instrutor explicará como é feito, frisando as partes importantes, na adaptação, isto é, posição da cabeça, braços e pernas. O rosto não mergulhará para que o jogador possa ver bem todo o campo; os braços atacarão flexionados e mais rasantes que no "crawl", com os cotovelos um pouco para fora, afim de protegerem a bola; as pernas, em consequência da elevação da cabeça, tendem a afundar ligeiramente.

Nadar com a bola

Após o treinamento acima, o instrutor executará, a título de demonstração, o nadar com a bola. Mostrará o espaço dentro do qual é esta conduzida, maneira de protegê-la e como avança bem, quer pelo contacto da cabeça, quer pela pró-

pria marola que se desloca à frente do nadador.

Esta ação exige uma demorada prática, porque, em Polo Aquático, nadar com a bola é o "dribbling".

Retirar a bola da água.

Deverão ser ensinados os processos para a retirada da bola, naturalmente, partindo dos mais simples aos mais complexos.

Convém iniciar esta prática no raso (água pela cintura), para depois ser feita no fundo.

A bola deve ficar bem adaptada à palma de mão, sem que seja apertada ou controlada com a ponta dos dedos.

Passes simples para frente.

Os alunos já sabendo retirar a bola d'água, poderão ser indicados no treinamento dos passes simples para frente.

Será ensinado, a princípio, o mais simples, mostrando o instrutor a sua execução e como a saída do busto auxilia grandemente a precisão e o alcance. A seguir, ensinará o trabalho das pernas e do braço que está mergulhado, para que se possa obter esta saída.

De início, dificilmente conseguirão os alunos executá-la, por isso, deverão, pelo menos, tirar bem o braço d'água no momento de ser feito o arremesso.

Nadar com mudança de direção.

A mudança de direção é muito frequente no jogo, portanto, val exigr uma demorada prática.

Inicialmente, será ensinada a mudança de direção lenta, na qual, basta o aluno aproximar mais um braço da bola, para que esta seja deslocada para o lado oposto, operação que executará tantas vezes, quantas as necessárias para que o nadador, controlando a bola, consiga volver à direção desejada.

Após, será ensinada a mudança rápida, em que o aluno irá golpear violentamente a bola com um dos braços, para que esta seja lançada, de uma só vez, à nova direção.

Treinamento de passes e controle da bola.

O instrutor ensinará e iniciará o treinamento de outras espécies de passes, além do já conhecido, exigindo nesta prática, o emprego de ambas as mãos.

Ensinará também o controle da bola quando recebida de um passe, seja mandando que os alunos a aparem no ar, ou abafando-a contra a água.

Passes nadando.

Até aqui, os alunos praticaram os passes estando parados, porém, quando já estiverem executando as operações acima com certo desembaraço, irão treinar os mesmos em progressão.

Para tanto, o instrutor dirá que, nestas condições, antes do jogador efetuar o arremesso, deverá impulsionar a bola para o lado do braço que vai fazer o passe; assim, esta ficará imediatamente ao alcance da mão e o jogador não perderá tempo.

O passe deve ser dado ligeiramente à frente do companheiro e o instrutor mostrará como esse vai proceder para recebê-lo.

Nestes exercícios, como anteriormente, será exigido o emprego de ambas as mãos.

Prática de "shoots".

O "shoot" em Polo Aquático tem grande importância; só uma equipe que possua bons arremessadores pode conseguir vitórias.

O instrutor mostrará que o "shoot" é o próprio passe, variando somente, a violência e as condições em que é executado. Ensinará as diferentes espécies de "shoots": emendado, mergulhante, picado, à inglesa, parafuso, com giro, etc. Contudo, não deve exigir que o aluno, durante uma sessão, só pratique este ou aquele, pelo contrário, lhe dará nesta parte uma certa liberdade, para que possa escolher aqueles que tiver mais jeito e os que forem de sua preferência. Dirá mesmo que, no jogo, não se deve abusar dos "shoots" enrolados, tais como: parafuso, com giro, etc., pois, são próprios a certas oportunidades não muito frequentes.

Mostrará que o melhor arremesso é o simples para frente, no qual, o jogador além de poder executá-lo com grande violência, acha-se em posição favorável, que lhe permite ver bem o arco e os ângulos mal defendidos pelo arqueiro.

Trabalho técnico do arqueiro.

Para bem cumprir a sua missão, o instrutor mostrará o papel importante que é dado ao arqueiro desempenhar e o trabalho técnico a executar.

Ensinará: colocação em face do adversário; trabalho de pernas e braços para erguer o busto; pontos mais difíceis para a defesa e, em consequência, cuidado a tomar; momento em que deve se empregar a fundo; como melhor controlar a bola na defesa; e observação constante que deve ter sobre os adversários, para verificar com qual dos braços executam os arremessos.

Todos os alunos devem passar pela posição e, enquanto não for chegada a sua vez, executarão "shoots" ao arco para seu próprio treinamento e do arqueiro.

Os "shoots" devem ser feitos em progressão e efetuar-se-á constantemente troca de lugares para que todos se habituem a arremessar ao arco de qualquer posição.

Notções sobre o jogo.

Agora, os alunos já podem ser iniciados na prática do jogo.

O instrutor ministrará conhecimentos sobre as regras, utilizando para o treinamento o sistema de ataque contra defesa.

Instruirá os alunos sobre: função dos jogadores; como fazer a marcação; como proceder para se desmarcar; fintas; combinações simples para o ataque e os princípios em que se baseiam a defesa e o ataque.

No início ou no fim destas sessões, os alunos devem treinar partidas rápidas e o instrutor lhes ensinará o trabalho das pernas (tesourada), ação indispensável para que se possa conseguir um bom impulso

inicial. Farão, também, exercício de escapadas com a bola.

Durante este treinamento, os alunos irão sendo observados pelo instrutor, para que este forme um juízo seguro de cada um, afim de que, quando chegar a época oportuna, esteja em condições de enquadrar os elementos nas posições a eles adequadas.

Prática do jogo.

Até aqui, o treinamento constou, unicamente, de técnica individual.

Em seguida, vai ter início o treinamento visando a técnica de conjunto.

Os alunos vão ser iniciados na prática do jogo propriamente dito, onde o instrutor descerá a detalhes, quanto às regras e aos princípios da defesa e do ataque. Os alunos devem passar por todas as posições e o instrutor completará a observação que vinha fazendo anteriormente.

Nesses exercícios, o tempo será reduzido, e convem que haja sempre comentários, quer após sua terminação, quer mesmo durante o jogo. Neste último caso, a sua paralisação deve ser temporária e rápida, chamando o instrutor a atenção sobre pontos importantes que não estejam bem esclarecidos, ou fazendo repetir uma fase com o objetivo de correção.

Jogo — Arbitragem.

Chegado o treinamento a este ponto, o instrutor irá organizar as equipes, colocando os alunos nas posições para as quais mostraram natural tendência.

Para tanto, escolherá:

a) arqueiros — alunos que tenham bom trabalho de pernas, grande envergadura, boa colocação, agilidade, sangue frio e decisão rápida;

b) zagueiros — fortes, desembaraçados, calmos, boa marcação, passes precisos;

c) médios — vivos, rápidos, resolutos, impetuosos, bastante fôlego, espírito combativo, bons arremessos, sabendo atuar tanto na defesa como no ataque, enfim, devem ser os melhores jogadores;

d) atacantes — rápidos, bons arremessadores, impetuosos, boa visão do arco, maliciosos, que saibam se desmarcar rapidamente, que executem bem as fintas e "dribblings", que façam "shoots" com ambas as mãos, de qualquer posição e em qualquer situação. Quanto a estes últimos, o instrutor deverá escolher para centro atacante os melhores elementos.

Realizada esta seleção, o treinamento prosseguirá com a prática de jogos.

De início, convem seguir as mesmas normas adotadas nas sessões anteriores,

isto é: tempo reduzido, comentários no intervalo, no fim do jogo e mesmo a própria interrupção momentânea todas as vezes que surgirem casos que a justifiquem.

Os alunos irão, aos poucos, se acostumando com a arbitragem, onde o instrutor deverá agir com a máxima energia.

Isto feito, os jogos já poderão ser realizados no tempo regulamentar. Daí em diante, o número de sessões semanais para o treinamento, deverá ser reduzido.

Os alunos irão melhorando a produção, habituando-se com a arbitragem e aperfeiçoando seus conhecimentos sobre o ataque, a defesa e casos especiais que surgem no jogo, como sejam: defesa inferior, numericamente, ao ataque; ataque inferior, numericamente, à defesa, etc. Estes casos serão ensinados e mesmo postos em prática na execução dos jogos.

Se for possível, o instrutor fará seus elementos jogarem contra um quadro de jogadores já formados, o que será de bom proveito para os alunos, pois poderão tirar ótimos ensinamentos. Caso contrário, se esforçará para que os alunos assistam, partidas entre equipes de jogadores já feitos, para as quais, fará comentários referentes às mesmas.

Para haver maior estímulo quando o número de alunos for grande, realizará um pequeno campeonato.

Nesse período, o instrutor vigiará atentamente seus alunos, observando as reações neles produzidas, para que possa suspender o treinamento ou encaminhar ao médico aqueles que diminuem de produção, emagrecem, ou os que sentem pouca disposição para os treinos.

Assim, e após um período de quatro meses, no mínimo, com três a quatro sessões semanais, fica terminado o preparo dos iniciantes. Estes, agora, estão aptos a ingressar no treinamento do jogador já feito, o qual vai constar também de técnica individual e de conjunto, porém, tendo como objetivo o preparo de equipes para competições.

Finalizando, devemos salientar que, sendo o Polo Aquático um jogo nadado, não é cabível que se limite a natação às ações do jogo, portanto, o treinamento desta deve seguir paralelamente ao daquele. Daí a necessidade da prática dos diferentes estilos, saídas, percursos em velocidade e resistência.

Na nossa Escola, nesta parte, o instrutor é grandemente facilitado, pois, havendo uma instrução especial para a natação, ele poderá aplicar todo o tempo que dispõe ao treinamento do Polo Aquático propriamente dito.

Para instrução das tropas, bastará que a ela se aplique a flama do espírito esportivo, que se tire partido da vontade de força e de destreza prodigalizada em tantos estádios, do gosto de passar à frente dos outros que embriaga a juventude e do renome que a opinião outorga aos campeões, em suma, do imenso dispêndio de energia e de orgulho consensado por nosso século a favor do esforço físico e da competição! Essencialmente, nenhuma profissão se presta tanto como a militar à sugestão esportiva. Todos os gestos do soldado implicam habilidade, vigor e domínio de si mesmo. Todas as ações guerreiras constituem prova, coletivas e exigem harmonia das boas equipes. Tirar das armas, dos instrumentos, dos meios de transportes, de transmissão e de observação, resultados cada vez melhores, querer tornar-se pontoneiro de elite, condutor excepcional, camuflador de primeira classe: eis o novo estímulo capaz de elevar ao máximo o valor dos profissionais.

Certo, será necessário que a ordem militar modifique seus métodos de acordo com tudo isso. O sistema de instrução anônimo e global, único aplicável ao serviço obrigatório, de nada serviria, tratando-se de voluntários. Em lugar da coerção sumária, será preciso estabelecer um concurso permanente. Cessem as "progressões" monótonas organizem-se campeonatos cujos resultados farão as reputações e determinarão as recompensas. Ao regime mole e vago de boa vontade dos de baixo, da satisfação dos que estão no alto, substituir-se-á o dos concursos, desafios e prêmios. Assim, graças ao amor próprio esportivo, serão introduzidos na instrução guerreira os mais modernos fermentos de atividade.

CHARLES DE GAULLE — ("Vers l'armée de métier" — 1934, Tradução de Urbano Berquó — 1941).

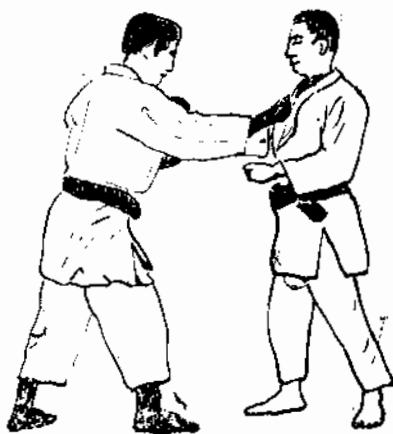
Judo e Jiu-Jitsu -- O Que Veem a Ser?

Pelo Cap. Milton Campelo Nogueira

(Instrutor de E. E. F. E.)

Eis uma pergunta que muita gente faz sem obter uma resposta satisfatória. Quem nos poderá dá-la? Ninguém melhor do que o Prof. Jigoro Kano, japonês e próprio criador do Judo.

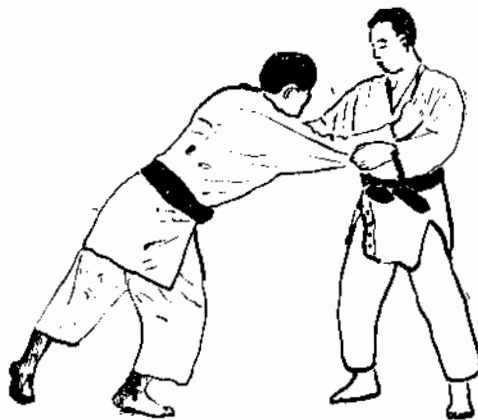
Quem quer que folheie o libreto "Judo (Jujutsu)" da autoria desse mestre, publicação em inglês da "Turist Library", encontrará, encimando o



O atacante (o da esquerda, pés escuros) investe sobre o adversário avançando a perna direita. O atacado (o da direita), em guarda, observa a investida.

tem outro nome. Passou a chamar-se Judo. Ninguém no Japão fala mais nele. Somente o Judo é conhecido. A expressão Jiu-jitsu ficou perdurando apenas nos países estrangeiros que não acompanharam essa evolução do interessante e impressionantíssimo processo de combate corporal dos nossos antípodas.

Nos tempos primeiros, o Jiu-jitsu era também chamado "Tai-jitsu" ou "Yawara". Era, como sempre

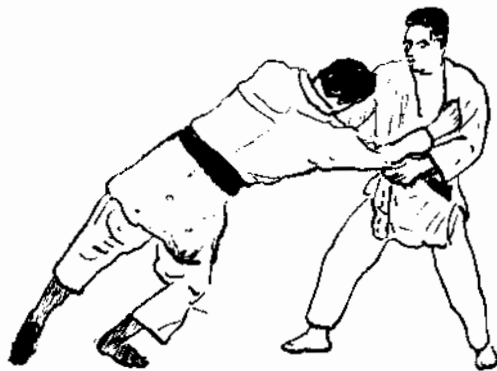


O atacado (o da direita) não oferece resistência ao avanço do atacante (pés escuros). Ao contrário, segurando-o pela manga do casaco (quimono) puxá-o na mesma direção em que investiu, desequilibrando-o.

Capítulo I, este título sugestivo, cujo texto sobposto esclarece amplamente o assunto: "JUJUTSU AND JUDO — WHAT ARE THEY?"

Fazendo nossas as palavras com que o Prof. Kano respondeu à sua própria pergunta, diremos que o Jiu-jitsu é um exercício de caráter militar-utilitário que, desde priscas eras, se pratica no Japão. Praticava-se o mesmo como se praticava a esgrima, o arco-e-flecha e o emprego da lança. Apenas não tinha ele, nesses longínquos tempos, os aperfeiçoamentos que o Prof. Kano introduziu na época hodierna, após meticoloso estudo dos processos empíricos que através do feudalismo japonês chegaram até aos nossos dias. Hoje, o Jiu-jitsu aperfeiçoado pelo Prof. Kano

foi, uma modalidade de luta que consistia em atacar e defender-se de forma a vencer um adversário e não se deixar subjugar por ele. Empregando os mais variados processos de ataque, agarrando, para atirar violentamente ao chão ou, simplesmente, para derrubar; batendo com os pés ou com as mãos, de forma a contundir; sufocando ou estrangulando; forçando ou garroteando braços ou pernas, afim de provocar



O atacado (o da direita), continua puxando a manga do casaco do atacante e recuando a perna de trás mais para a retaguarda, completa o desequilíbrio do atacante para derrubá-lo de costas no chão.

dor e até mesmo fraturas; não deixava, outrossim, de lançar mão de um sem número de recursos de defesa contra esses mesmos processos.

Existindo desde a mais remota antiguidade, sob esse aspecto rudimentar, o Jiu-jitsu veio se transmitindo de geração em geração, nunca tendo sido sistematizado o seu ensino. Somente em época que podemos considerar recente, há trezentos e tantos anos, no Período Tokugawa (1615-1867), foi que se trans-

formou em arte esmerada e foi ministrado por um certo número de professores representando diferentes escolas.

Diz o Prof. Jigoro Kano que os remanescentes mestres deste período feudal ainda chegaram a dar-lhe lições em dias da sua juventude. Com eles, apren-



O atacante, estendido no chão, está agora em situação de inferioridade. O atacado (o de joelhos), agora em situação vantajosa, pode agir como quiser.

deu o Jiu-jitsu, que tinha o cunho pessoal de cada professor e era, antes, mais a expressão das artimanhas de cada um do que a aplicação de um método unificado por um princípio básico.

As divergências entre os ensinamentos de uns e de outros eram tão frequentes e tão flagrantes, que obrigaram-no a pesquisar com quem estava a razão.

Perdeu às vezes muito tempo com isto.

Verificando, por fim, que os ensinamentos ministrados pelos seus professores não obedeciam ao princípio unificador, que deveria existir mas era inobservado, resolveu o professor estudar, por sua pró-

pria conta, todos os métodos que chegaram ao seu conhecimento, afim de estabelecê-lo.

Desses estudos, chegou à conclusão que o princípio básico-fundamental devia ser "o mais perfeito e mais eficiente emprego do raciocínio que, como qualquer energia de ordem física, devia ser orientado para a concretização de uma idéia ou intenção firme e precisa".

Finalmente, de posse dessa convicção, selecionou os métodos feudais, separou os que tinham um objetivo definido, aperfeiçoou-os e eliminou os demais, naturalmente por julgá-los subjetivos, supérfluos ou ineficientes. Para contrabalançar, criou outros novos e passou a ensinar o Jiu-jitsu, assim reformado, retemperado e alheio a tudo que de empírico tinha, sob um nome novo condensado em um método novo. Surgiu, então, o Judo.

Na "Kodakwan", a grande escola por ele fundada em 1882, o Judo, o novo método, foi tomando vulto e desenvolvendo-se cada vez mais. Cada vez mais, também, sempre e sempre, o número de alunos foi aumentando. "Até os que foram treinados nas escolas dos antigos mestres vieram para a "Kodakwan", de todas as partes do Japão".

O Judo foi ganhando terreno. Dominando e avassalando o nome antigo "Jiu-jitsu", fê-lo "com tal amplitude que, nos nossos dias, ninguém mais no Japão fala em Jiu-jitsu, ainda que o termo continue subsistindo fora do país".

Aí está, pois, a resposta cabal. Não há mais razão para perguntar-se: Judo e "Jiu-jitsu" o que veem a ser? O Judo é o processo mais racional e por isso mais eficiente da prática e do emprego do "Jiu-jitsu" primitivo japonês. É o "Jiu-jitsu" evoluído. Nada mais. O resto se confunde.

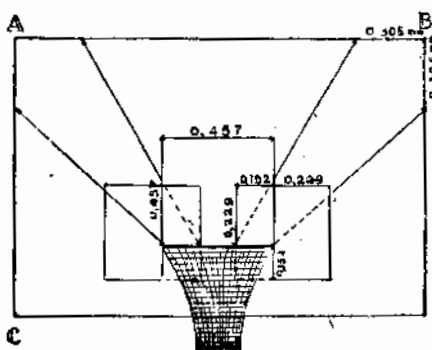
Inovações Esportivas

Novo Tipo De Tabela De Basquetebol

Pelo Cap. Fernando Belchior

Instrutor da E. E. F. E.

Dentre as últimas inovações introduzidas no material utilizado no elegante e difícil esporte do basquetebol, destaca-se pelas inúmeras vantagens que trouxe ao mesmo, a que diz respeito à adoção do novo tipo de tabela.



A-B = 1.80 cm

A-C = 1.20 cm

ANTIGA TABELA C/ DESENHO PARA CORREÇÃO DOS LANCES À CESTA

Este melhoramento, deve-se ao espírito pesquisador e prático dos americanos, inventores do esporte em questão. Mais uma vez, os Estados Unidos, veem mostrar que em basquetebol, ainda marcham destacados na vanguarda dos demais países, quer no ponto de vista de sua técnica, quer no do aperfeiçoamento do material nele utilizado.

O novo tipo de tabela é fruto de profundas observações e demorados estudos, feitos pelo Comitê Nacional de Regras de Basquetebol, durante duas temporadas de jogos, nos anos de 1939-1940. Assim, o referido tipo foi introduzido nas Regras de 1940-1941, estando atualmente em uso juntamente com o antigo modelo, de forma retangular, que ainda não foi abandonado totalmente.

Se compararmos a nova tabela com o desenho feito na antiga pelos treinadores norte-americanos para a correção dos lances a cesta, somos levados a concluir que o novo formato foi inspirado nesse desenho.

De fato, a quase totalidade das partes da antiga tabela que não eram abrangidas pelo referido desenho e, portanto, consideradas zonas inúteis, não figuram no novo tipo.

A nova tabela foi introduzida e utilizada pela primeira vez no Brasil pela Associação Cristã de Moços do Rio de Janeiro que, é justo salientar, continuá

mantendo a tradição de pioneira do esporte do basquetebol no nosso País.

Ela tem a forma de leque e é bem menor que a antiga, pois, como dissemos, nela foram eliminadas as zonas inúteis desta.

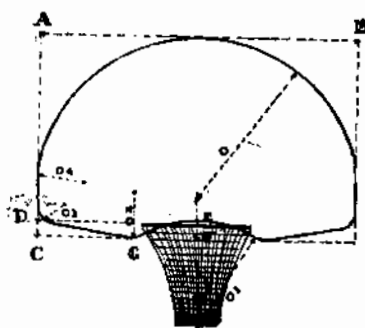
As vantagens que ela apresenta, surgem claramente aos olhos de quem está um pouco familiarizado com o basquetebol e, entre elas, podemos destacar as abaixo numeradas.

1) — A sua superfície corresponde a um pouco mais da metade da antiga tabela, o que diminuiu bastante o seu custo e veio, por outro lado, torná-la muito mais difícil de empenar.

2) — Do mesmo modo, o seu peso foi reduzido a cerca de metade do da antiga tabela, o que veio facultar a construção de suportes muito mais leves e simples e, conseqüentemente, reduzir de muito o gasto material nele empregado, tornando-o muito mais barato.

3) — O novo tipo de tabela, veio, também, facilitar muito os lances de rebote. De fato, nele figurando somente as zonas úteis à pontaria, o atirador já faz esta com maior probabilidade de encestar, o que não acontecia na antiga, em que ele, já por falta de calma do momento, já devido a pouca prática, visava muitas vezes uma zona inútil, desperdiçando o lance.

Parece mesmo que, com a nova tabela, é mais aconselhável fazer o lance de rebote em vez do di-



A-B = 54" = 1.3716 m

A-C = 35" = 0.889 m

C-D = 3" = 0.0762 m

E-F = 3.5" = 0.0889 m

F-G = 10" = 0.271 m

R-O = 20" = 0.7366 m

R-O1 = 18" = 0.4572 m

R-O2 = 7" = 0.1778 m

R-O3 = 4" = 0.1016 m

NOVA TABELA

reto, mesmo nos casos em que a direção do lance for perpendicular ou quase perpendicular à mesma (projeção vertical do aro totalmente sobre a tabela).

4) — Diminuiu consideravelmente o número de rebotes, devido ao seu menor tamanho, o que veio

tornar o jogo muito mais bonito pelo descongestionamento da zona do garrafão.

5) — É de linhas aerodinâmicas, de formato muito mais agradável à vista.

6) — Outra grande vantagem que trouxe a introdução da nova tabela, foi a de permitir que os assistentes que ficam colocados à retaguarda da mesma, possam ver bem o desenrolar do jogo em muitas partes do campo onde, devido o maior tamanho das antigas, não podiam apreciá-la.

Foi, aliás, procurando sanar esse inconveniente, que os americanos experimentaram a tabela de vidro que, infelizmente, não aprovou.

7) — Finalmente, sendo de menor peso, veio facilitar a sua colocação mais para dentro do campo, ficando a sua projeção horizontal a 1,20 m. da linha final e não a 0,60m. como antigamente.

O aumento do espaço atrás da tabela, veio facilitar o jogo à sua retaguarda, permitindo encestar de novas posições.

São essas as principais vantagens da nova tabela em forma de leque.

Entretanto, essas vantagens não foram aceitas por todos, havendo os eternos descontentes que, além de as negarem, apresentam as suas desvantagens, como sejam: a sua forma mais complicada, tornando a construção mais difícil, e impondo a necessidade de uma armação de metal para suportar o aro, visto este não ficar diretamente preso à tabela.

Essas desvantagens, comparadas com as vantagens já citadas, são insignificantes, e, tanto isto é verdade que, o novo tipo já está em uso nos Estados Unidos.

Afim de não haver uma transição brusca, acon-

selha o Comité Nacional de Regras de Basquetebol dos Estados Unidos, a pintar de preto na antiga tabela, as partes eliminadas pela nova, ficando em branco, exatamente, o formato desta.

Diz ainda o referido Comité, depois de experiências feitas com diversos materiais, que somente a madeira deve ser empregada na sua construção.

Finalmente, para tornar mais fácil a compreensão, devo chamar a atenção dos leitores, para os desenhos ilustrativos constantes do presente artigo. O primeiro representa a antiga tabela com o desenho utilizado para correção dos lances livres, desenho este, aliás, pouco difundido entre nós; o segundo diz respeito a nova tabela, onde podemos observar a sua forma de leque e o seu aspecto muito agradável à vista. Em ambos, com o fim de facilitar as suas construções, damos as diferentes dimensões em polegadas e em unidades do sistema decimal.

Impressões Que Nos Orgulham

É com a maior satisfação que tornamos públicos os conceitos que abaixo vão transcritos, deixados por personalidades ilustres, quando de suas visitas à nossa Escola.

DO EXM.º SR. PREFEITO DE RECIFE

Da minha visita à Escola de Educação Física do Exército, recebi os melhores motivos de entusiasmo e aplausos a essa iniciativa de eficiente colaboração ao Exército e a sociedade do Brasil.

Aquí tudo nos desperta admiração e inspira sentimentos patrióticos.

Rio, 21-VI-1940.

(a.) — A. DE NOVAES FILHO

DE SUA ALTEZA O PRÍNCIPE DOM PEDRO DE ORLEANS E BRAGANÇA

Como brasileiro, encheu-me de um grande orgulho esta casa: nela se prepara uma raça forte — o corpo são do Brasil de amanhã.

Rio, 3-VIII-1940.

(a.) DOM PEDRO DE ORLEANS E BRAGANÇA

DO EXM.º SR. INTERVENTOR FEDERAL NO ESTADO DO AMAZONAS

Tive o prazer de passar a manhã, no dia do Reservista, nos vários departamentos da Escola de Educação Física do Exército. Após algumas provas práticas, que se iniciaram por uma competição no mar, visitei, com entusiasmo crescente as seções principais. E, de toda essa observação, penso que se torna necessário, de acordo com os objetivos do Governo Nacional a instalação de filiais nos Estados, na base da sua população e das suas condições financeiras. Recebendo as diretivas dos abnegados oficiais que dirigem a Escola de Educação Física, as administrações estaduais poderão orientar os seus serviços, que redundarão em benefício do País e da raça.

Rio, 19-XII-1940.

(a.) ALVARO MAIA

VISITA DO EXM.º SR. DIRETOR GERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REPÚBLICA ARGENTINA

He visitado en el mundo varios institutos de educación física-pero en ninguno he encontrado reunidos tanto material humano, tanta técnica, tanto patriotismo, tanta belleza, los que me han impresionado hondamente. Felicito a su Director, a su personal directivo docente, dejo constancia que esta visita será para mi de enorme provecho didático, espiritual.

Gracias, muchas gracias.

15-IX-941.

(a.) — CESAR VASQUES

DO EXM.º SR. LUIZ LOPES DE MEZA, MINISTRO DO EXTERIOR DA COLÔMBIA

Con mucha gratitud y admiración.

Rio, 13-X-1941.

(a.) LUIZ LOPES DE MEZA

Diretrizes Para O Estabelecimento De Planos De Piscinas Esportivas Na Cidade E Na Zona Rural

DIMENSÕES DA CONSTRUÇÃO GERAL

A área destinada ao conjunto das instalações depende primeiramente do terreno disponível. Este deve ser em caso normal, quatro a cinco vezes maior do que a piscina, ou que a área limitada para a natação.

Um campo de esporte em condições de uso deveria abranger aproximadamente 105 X 75 m. Além das áreas destinadas às instalações para a natação e a destinada aos jogos, deve haver uma para vestiários, aparelhos sanitários, depósitos de bicicletas e outras instalações. Enfim, a área destinada a todas as construções deve corresponder ao tamanho da localidade, à densidade de sua população e estar de acordo com a zona a que vai servir, isto quer dizer, portanto, em relação com o número de distritos interessados na utilização da piscina.

De qualquer modo, é importante levar-se em consideração, no esboço do plano os melhoramentos futuros, por um aumento ou adaptação dos vestiários com instalações anexas.

Em princípio, não se deve construir uma piscina sem aparelhamento sanitário suficiente. Sua localização deve ser de tal modo estudada, que a água dos esgotos das latrinas não se encontre, nem mesmo no solo, com a da piscina.

DIMENSÕES E CAPACIDADE DA PISCINA

Compreende-se como piscina para a prática de esportes, as instalações que possuem um tanque com 25 ou 50 m de comprimento. Tanto os tanques com 33 1/3, antigamente comuns, como os de 100m são antiquados desde que a medida olímpica foi fixada em 50m.

Para uma piscina regulamentar é exigido ao lado do trecho destinado aos nadadores, outro para os principiantes e uma instalação para saltos.

Para as zonas com pequena população satisfaz uma superfície de natação com comprimento total de 25m. Deste comprimento, podem ser separados, por uma trave portátil, 5 m, destinados ao trecho para os principiantes. Bastam 10 m de largura para o tanque, os quais serão divididos em 4 raias de 2,50. Para zonas médias e maiores pode ser construída uma piscina perfeita e livre de impedimentos, fixando-se a raia em 25 m, e, localizando-se do lado, o trecho destinado aos principiantes, numa largura de 6 m. A largura dessa piscina atingiria, portanto, 16 m.

Nesse trecho, uma superfície de 6x8 será utilizada para a construção do poço.

O trampolim fica assim fora da raia de natação, de modo que são evitados os obstáculos ou quaisquer influências sobre o nadador. Assim, impossíveis se tornam, com essa divisão, os inúmeros acidentes provocados, quando os saltadores tem de servir-se da raia.

Importante será também a construção de um tanque raso para crianças, em separado, na área total ou limitada da piscina. Esse tanque deve ter o tamanho de 50 a 80 m². As instalações de fornecimento e escoamento das águas devem estar rigorosamente separadas. Em nenhum caso devem ter contacto a água da piscina com a do tanque raso.

Para as cidades pequenas e zonas maiores, é recomendada a piscina de 50m como normal. Esta piscina, para

satisfazer as exigências do esporte, deve ter, no mínimo, de 15 a 18m de largura. Também na piscina normal de 50m devem vir separados, por uma viga visível, 10m do comprimento destinado ao trecho dos principiantes. Essa viga é portátil, de modo que nas provas esportivas, se disponha de uma raia de 50m.

As cidades com mais de 20.000 habitantes, necessitam de instalações regulamentares, ou seja uma piscina de 50m com uma raia livre de 50m, e a largura de 18 a 20m. Também nessa, o trecho lateral destinado aos principiantes, está separado por uma viga, de modo que, também aí, o poço fique situado fora da raia. Um tanque raso para crianças não é admissível nessa piscina. Esta deve compreender o todo da instalação. Também aqui devem estar separados a entrada e o escoamento das águas.

Sempre que for possível, a piscina deve ser localizada de tal modo que o saltador, no trampolim, fique de frente para o norte.

PROFUNDIDADE

Para as piscinas destinadas a banhos e, sempre que for possível, também para outras espécies de piscinas, devem ser estabelecidas as seguintes profundidades: a piscina para os principiantes começará com 70 a 80cm, inclinando-se até à profundidade de 1m, 20. O tanque anexo para nadadores poderá então descer até 1,50m ou 1,80m. Uma raia de natação perfeita, porém, não deverá ter menos de 2m de profundidade. Para piscinas com superfície desimpedida e destinadas às práticas esportivas de nadadores, é prevista, de início, uma profundidade uniforme e mínima de 2m ou possivelmente de 2,20m. Quanto mais uniforme a profundidade, tanto mais adequada é a raia para récords.

A profundidade debaixo das instalações para saltos merece cuidado especial. Quando ha um ou mais trampolins instalados à altura de 1m, a profundidade mínima deve ser de 3,20m, quando à 3m, a profundidade deverá ser de 3,50m e de 4,50m para as plataformas de 5 e 10m. O fundo do poço para os trampolins de 1 e 3m, deve formar um quadrado de 8m no mínimo, quadrado esse que irá aumentando de 8 a 12m para plataformas à 5m e de 8 a 16m, no mínimo, para as das torres de 10m.

No fundo do poço, sob pretexto algum, poderão ser instalados, de maneira visível, encanamentos, escadas ou quaisquer outras peças.

O tanque destinado aos principiantes e o dos nadadores devem ser indicados por uma taboleta e limitados por uma viga suspensa sobre a superfície da água. É conveniente indicar-se de modo visível a profundidade das águas no momento do seu uso.

ALGO SOBRE ESCORREGADEIRAS

Quando se cogita de construir uma piscina pública, surge logo, em primeiro lugar, a idéia esportiva como base para a conservação da saúde de um povo, especialmente da mocidade.

Visando-se isso, põe-se à disposição dos nadadores e dos saltadores, os meios que, nos seus menores deta-

lhes, se adaptam às exigências atuais e que facilitam muito o trabalho. O nadador, especialmente o saltador, precisa ter coragem e decisão. Ele deve sentir-se seguro na água, tanto, como em terra. O novo método de natação prevê, portanto, em primeiro lugar, exercícios esportivos aquáticos para a aprendizagem da natação, exercícios esses que tirem o medo do principiante. Por conseguinte, quando se faz instalar escorregadeiras nos tanques para aprendizes, pode-se dizer que elas, destinadas de início a fins recreativos, constituirão um recurso para o aprendiz. Se bem que o divertimento, nesse caso, apareça em primeiro plano, a parte educativa é, sem dúvida, realizada sem que lhe dispense outros esforços. Na verdade, as escorregadeiras já são conhecidas há uma série de anos, contudo, eram quase sempre instaladas em tanques profundos. Tais escorregadeiras eram também e ainda são instaladas, em parte, nas piscinas fechadas. Mas, com o correr do tempo, desapareceu a maioria delas porque, frequentemente superlotadas, eram teatro de muitos acidentes.

As escorregadeiras nas piscinas fechadas para os principiantes eram raras. Se atualmente se cogita de novo de instalar escorregadeiras para principiantes nas piscinas públicas, é porque o risco de acidentes foi afastado pelo tamanho do tanque. Os acidentes nas piscinas fechadas e nas escorregadeiras para nadadores são provocados especialmente quando alguém, que a utiliza, atinge um nadador ou escorregador, machucando-os. As possibilidades de acidentes como esses desaparecem quase de todo nos banhos públicos.

Não carece de citação, especial o fato dos acidentes não serem de todo evitáveis durante a utilização dessas instalações, mas é de se acentuar que eles devem ser atri-

buidos, na maioria dos casos, à construção errônea das escorregadeiras e das armações. Devido ao pouco tempo de uso dos aparelhos, ainda não puderam ser fixadas as diretrizes para a construção de um tipo de escorregadeiras. As experiências até agora adquiridas deixam, porém, transparecer as possibilidades de acidentes e são decisivas na orientação das construções futuras.

Quais são os momentos de risco a que se fica exposto durante a utilização de uma escorregadeira? Apresentam-se aqui, em primeiro plano, duas espécies:

1) O indivíduo pode ser atirado para fora da escorregadeira em consequência da velocidade produzida pela inclinação da mesma;

2) Por ocasião do mergulho náguas podem ser ocasionadas lesões nas pernas, nas nádegas e nas costas.

Essas possibilidades de acidentes devem ser evitadas pelas condições que se relacionam à construção do arcabouço e à montagem de escorregadeiras.

Com referência ao n.º 1: — A velocidade representa aqui um papel especial. Em consequência do seu aumento progressivo na escorregadeira molhada, o corpo entra em grande velocidade, a qual depende do comprimento e da inclinação da escorregadeira. Assim, para as escorregadeiras das piscinas dos principiantes é aconselhável que a inclinação forme um ângulo agudo e que, o comprimento não seja muito grande.

As experiências adquiridas nos últimos anos aconselham que se localize a inclinação entre 30 a 40º mais próxima ao ângulo de 30º (v. fig. 1).

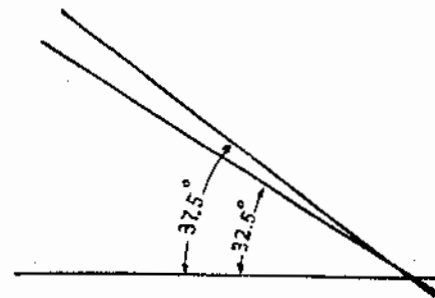


Fig 1

Numa escorregadeira de 4 a 5 m, a velocidade atingida mantém-se nos limites permitidos. Para evitar que o indivíduo seja atinado pelos lados, a escorregadeira deve ter a forma semi-elítica, isto é, deve ser de tal maneira que os flancos tenham uma altura de 10 a 20cm (v. fig. 2). Afim de proporcionar um apoio aos medrosos, a borda superior deve ter a forma de cuia. O ângulo de inclinação nas escorregadeiras para nadadores pode ser aproximado de 40º. Não é recomendável um declive maior (v. fig. 1). Neste caso, o comprimento é fixado entre 4 e 6m.



Fig. 2

Devido ao aumento da velocidade, o tronco ereto adquire naturalmente a possibilidade de manter-se na direção da velocidade. Se essa direção não for modificada, o tronco conservá-la-á, expondo a pancadas os membros inferiores, os glúteos e até as costas. É, portanto, preliminarmente necessário dar à extremidade da escorregadeira um desvio que, conduzindo o corpo a outra direção, diminua-lhe a velocidade. Esse desvio, porém, não deve formar ângulo reto, porque, então, em consequência da mudança brusca de direção na saída da escorregadeira,

o corpo baterá e ficará sujeito a lesões. A mudança de direção deverá ter início entre 80 e 120 cm, medidos da extremidade da escorregadeira (v. fig. 3). A extremidade

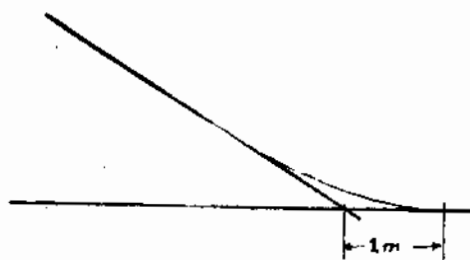


Fig. 3

da escorregadeira não deverá estar a mais de 30 a 40cm acima d'água. Deve-se dispensar cuidado especial à profundidade das águas. Em consequência do que se averiguou e das experiências adquiridas, tornou-se possível estabelecer que a profundidade das águas, no fim da escorregadeira, seja três vezes maior do que a distância compreendida entre o nível d'água e a escorregadeira, contudo, no mínimo 90 cm, para que se evite uma pancada do corpo no fundo, no momento do mergulho (v. fig. 3). Nas pequenas profundidades, a distância escolhida entre a extremidade da escorregadeira e o nível d'água, deve ser mantida abaixo de 30cm. Deve-se, porém, apontar a possibilidade de acidentes. É preferível afastar as crianças de escorregadeiras.

Não é necessário alterar a direção da escorregadeira, quando a profundidade das águas é de 2,5m, no mínimo, para uma escorregadeira de 5m de comprimento. Também nesse caso, a distância entre a borda inferior da escorregadeira e o nível d'água, não deve ultrapassar 40cm. No intuito de evitar escoriações e, também, para proporcionar um deslize maior, é necessário irrigar-se a escorregadeira, fornecendo-se-lhe água encanada ou levando por meio de bomba a água da piscina à parte mais alta da escorregadeira. No último caso, porém, pode cessar a irrigação antes do uso da escorregadeira. Aconselha-se, portanto, uma irrigação independente por meio de água encanada. As despesas correspondentes ao uso num período de 12 horas, são de pouca monta. Se essa solução não for possível, deve-se afixar à escorregadeira, antes de sua utilização, uma taboleta com a recomendação de ser empregada a bomba manual. A introdução da água na escorregadeira dá-se em virtude da instalação de canos laterais na parte elevada (v. fig. 2).

Mesmo que a irrigação garanta uma certa capacidade de deslize, deve-se dispensar o maior cuidado ao acabamento da superfície da escorregadeira. Ela deve ser inteiramente lisa, sem nenhuma cavidade que possibilite acidentes. Os materiais mais apropriados para a

montagem de escorregadeiras são o alumínio e as folhas de zinco. Também poderão ser empregados o mármore ou materiais idênticos que possam ser polidos à semelhança do espelho. Entretanto, nesse caso, existe a possibilidade das chapas não ficarem bastante lisas nas ligaduras. Do mesmo modo, a superfície da escorregadeira deve ser alisada de quando em quando. Empregando-se o alumínio ou as folhas de zinco, deve-se ter cuidado com o ponto de partida. As junções devem ser feitas na direção do deslize, sobrepostas, bem calafetadas e, em seguida, alisadas (v. fig. 4). Deve-se evitar a colocação das chapas sem o alisamento necessário,

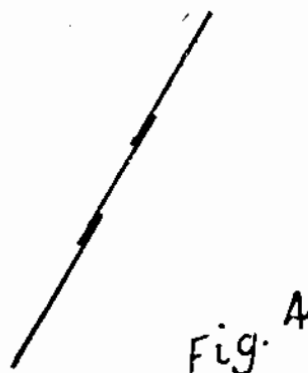


Fig. 4

porque persiste o risco da emenda partir-se em consequência da carga excessiva. As folhas chocadas umas contra as outras, levantam e produzem lesões desagradáveis. Em todos os casos, é indispensável uma vigilância constante sobre as emendas. O esqueleto é levantado da maneira mais simples, isto é, dá-se-lhe uma armação de ferro. A plataforma deve ser apoiada numa armação com vigas transversais.

A construção da parte inferior da escorregadeira deve ser sustentada por uma armação de ferro. Os pontos de apoio devem ser escolhidos no ponto de intersecção das direções do deslize e, com maior vantagem, no meio da escorregadeira.

A escorregadeira é montada com a cabeça apoiada sobre a plataforma.

Convém afixar-se as seguintes instruções referentes à utilização:

- 1 — Utilização da escorregadeira sob responsabilidade própria;
- 2 — É proibido deslizar sobre o abdome;
- 3 — Verifiquem se a escorregadeira está irrigada;
- 4 — Só é permitida a utilização de uma pessoa de cada vez;
- 5 — Verifique se a água na frente da escorregadeira está desimpedida.

Traduzido do livro "DAS SPORTS-SCHWIMMBAD" de H. Hermann, Berlin — 1938.

DEEM ESTÁDIOS

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

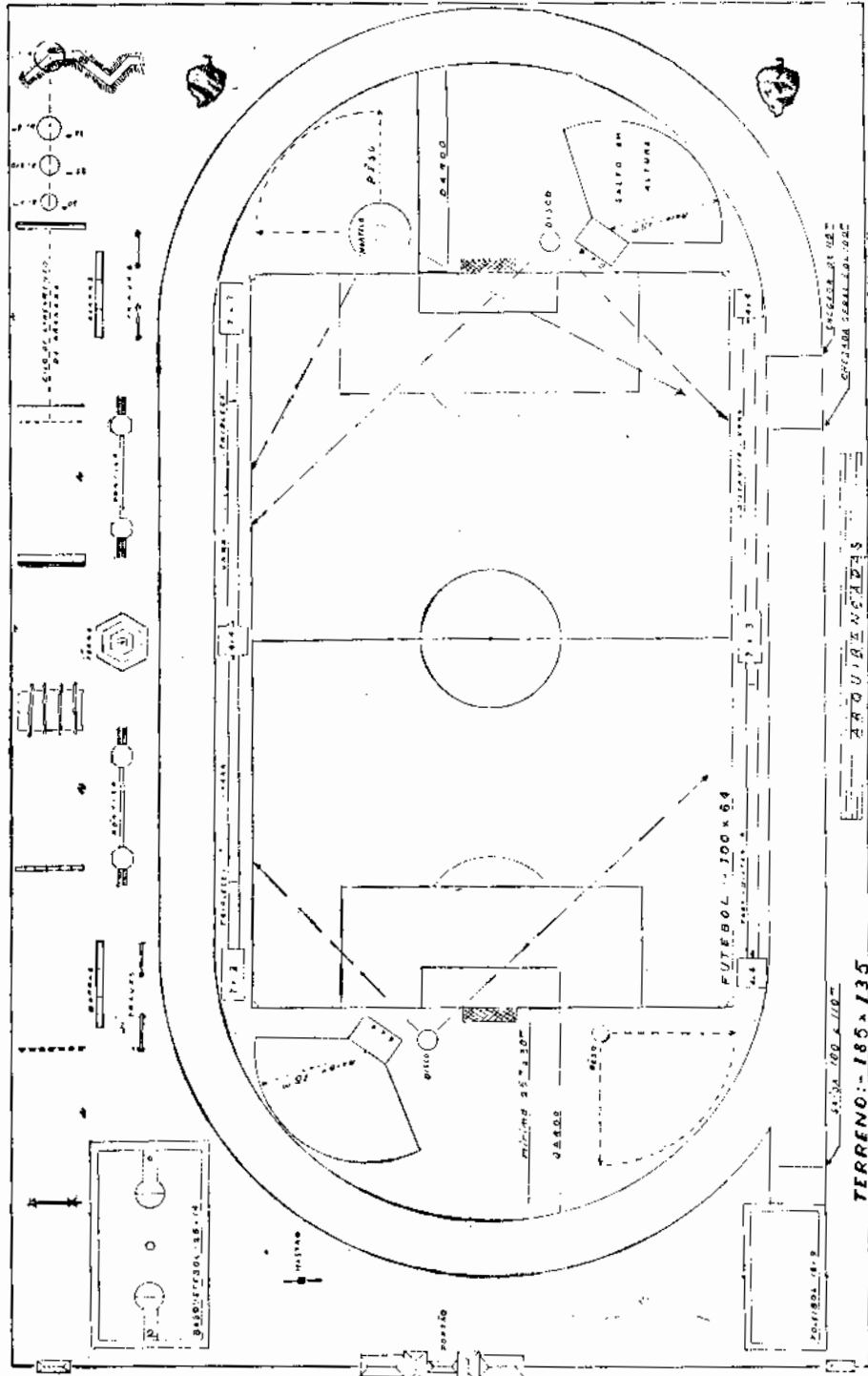
DEPARTAMENTO TÉCNICO

ESTÁDIO TIPO - I

Esc: 1:500



Nº 31
Maio de 1941
F. B. Gonçalves
CAP. CHEFE, D.T.



LEGENDA

- PISTA EM SEMI-CIRCUNFERÊNCIA
- COM RAIOS DE 37,7
- DESENVOLVIMENTO 400,7
- CURVA A 0°30 117,18
- RETA 827,82
- LARGURA DA PISTA 7,50

Lenovo & Vining
Eng. Arquitetos

CONSTRUÇÃO DE ESTÁDIOS

Padronização Das Pistas Quanto Ao Traçado e Ao Desenvolvimento - Características Fundamentais - Vantagens

Pelo Cap.
CONCEIÇÃO NUNES DE MIRANDA
(Instrutor da E. E. F. E.)

Traçados e desenvolvimentos de pistas são assuntos que veem sendo analisados e expostos com minúcia e clareza em várias publicações; fundamentalmente, toda essa documentação não apresenta divergências. Dos quatro tipos de traçados indicados, dois foram objetos de cogitações preferenciais e entre os diferentes desenvolvimentos três: 300, 400 e 500 m, sendo que o de 300 m como solução excepcional dada uma provável carência de espaço.

Resta-nos, portanto, aduzir considerações, tendo em vista escolher uma pista que tenha um traçado e um desenvolvimento tais que a indiquem como **pista padrão**.

Considerando inicialmente a de 300m, podemos tirá-la de cogitação, pois, excepcionalmente, deve ela ser realizada, visto como no seu interior não só é impossível fazer um campo de futebol de dimensões mínimas como bem dispor os diferentes locais para a prática das provas de campo. O lançamento do dardo, por exemplo, seria feito de cabeceira a cabeceira, admitindo o caso mais aceitável das mesmas serem em semi-circunferência

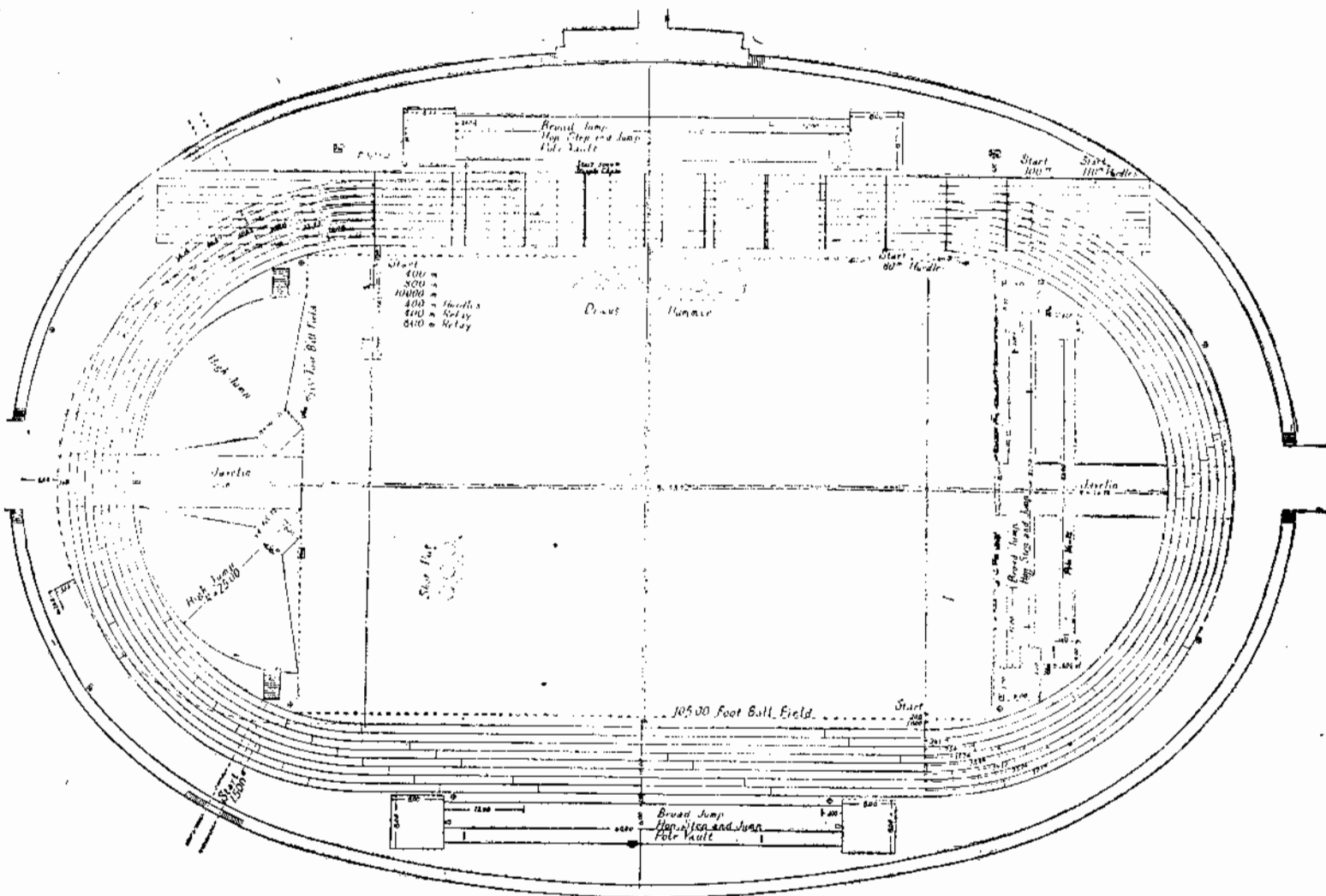
com 30 m de raio. Não se pode considerar a pista em si, porque os campeonatos e competições constam necessariamente de provas de campo e pista; ainda mais, seria ilógico reservar de propósito uma área de 6.000 m² aproximadamente para a prática exclusiva de corridas.

Comparemos, então, as de 400 e 500m.

Sob o ponto de vista econômico, é indiscutível que a de 400m é preferível à de 500m, o que resulta do próprio vulto da obra; não ha, porem, o inconveniente da pista de 300 m, pois, a de 400 m comporta em seu interior um campo de futebol de dimensões internacionais e é possível distribuir em seu interior os locais para as provas de campo.

Se é então possível obtermos o necessário com uma pista de 400m, ponhamos de parte a de 500m.

Sob o ponto de vista da "performance", admite-se que a pista de 500 m, por apresentar curvas de maior raio, melhore o tempo consumido em percorrê-la, e por ter também grandes retas seja vantajosa, principalmente,



Plano do Estádio Olímpico de Tóquio

para os percursos das corridas de velocidade por ter o atleta que percorrer uma menor extensão em curva; não obstante, é nossa opinião que essa vantagem é contrabalançada pelo fato de se tratar de uma pista padrão, pois, nesse caso, o atleta treinará em uma pista igual àquela em que vai competir, realizando o percurso e a saída nas mesmas condições do "treino", o que implica em dizer: nas melhores condições.

Sob o ponto de vista da exibição, é a pista de 400m que permite à assistência acompanhar nas melhores condições todas as fases da disputa.

Sob o ponto de vista do "treinamento", é igualmente a de 400m que mantém o atleta o mais próximo possível do treinador.

Sob o ponto de vista da organização da competição, para uma mesma **Chegada Geral**, é a que permite um menor número de saídas em locais diferentes, tomando como base as corridas clássicas nas quais podem ser homologados "records" mundiais.

Em suma, o desenvolvimento de 400m, deve ser escolhido como padrão.

Resta-nos, portanto, considerar o traçado e adotar entre os dois geralmente aceitos. Preferimos o retangular com cabeceiras em semi-circunferência por apresentar curvas de maior raio e por ter um raio de curva constante, o que permite ao atleta vencer uma curva com uma mesma inclinação do corpo, ao passo que na pista com cabeceiras em asa de cesta, o raio não sendo constante, haverá uma variação muito acentuada na inclinação ao passar do raio de 30 para o de 60m, por exemplo, o que exige do atleta variar a posição do corpo três vezes numa curva e abruptamente, pois, passa de uma curva de raio n para outra de raio $2n$.

Com essas duas conclusões, ficamos aptos a escolher as características da pista-padrão:

1 — Retangular com as cabeceiras em semi-circunferência.

2 — Desenvolvimento de 400 m.

3 — Raio das cabeceiras 36m,50.

Se menor, a largura do campo ficaria prejudicada, acrescido ao interesse em não se diminuir o raio; se maior, diminuiria o comprimento das retas (trazendo a desvantagem de aumentar a proporção das curvas), prejudicando o campo de futebol na sua maior dimensão.

4 — Prolongamento de reta para os 100m rasos e 110 barreiras.

5 — 6 corredores.

VANTAGENS DA PISTA-PADRÃO

As Regras Oficiais de Atletismo não dão indicações sobre o desenvolvimento da pista ou traçado, apesar de precisarem em centímetros a largura da pista destinada a cada corredor, a largura das linhas que limitam cada pista, largura e altura dos degraus da escada para juizes; é de se estranhar que nada prescreva, mesmo como indicação, sobre as características da pista.

Como achamos que é possível fazer-se tais indicações, é que apresentamos um tipo de pista-padrão. Esse tipo não surgiu de pura imaginação, mas do estudo dos documentos citados, da pista indicada pelo Reg. Francês (1ª Parte), das pistas olímpicas de Los Angeles, Berlim e Tóquio.

Todas teem o desenvolvimento de 400 m; mas, o que é interessante observar é que as duas mais modernas (Berlim e Tóquio), construídas especialmente para Olimpíadas são iguais, inclusive a localização das partidas e da chegada geral. Essas coincidências não são obra do acaso, mas soluções de um mesmo problema, com os mesmos dados.

Foram esses fatos que nos levaram, depois de cuidadosamente estudados, a propor o plano da pista do Main-Stadium de Tóquio (Report Committee organizing XII Olimpíada — Tóquio, pág. 55) como padrão, o que não é senão o reconhecimento do acerto das soluções tomadas na América, na Europa e na Ásia. Além disso, tomamos por base a doutrina, aceita e divulgada por esta Escola no que se refere à organização de Estádios; e foi sem fugir dela que chegamos a tal resultado.

Além das vantagens citadas, acrescentamos mais:

1 — Facilidade no desenrolar da competição: qualquer atleta, digamos americano, tomando parte numa prova na Ásia, sabe o local em que se deve apresentar;

de onde dará a saída, a intensidade e a duração dos trabalhos nas curvas, etc.

2 — Havendo mais essa "Constante" o "record" irá depender ainda mais da "qualidade" do atleta, que deve ser, em última análise o fator a comparar na emulação atlética.

3 — Nas diretivas para a organização dos Jogos Olímpicos está prescrito que o desenvolvimento da pista deve ser de 400 m ou de 500 m, portanto, nenhum outro desenvolvimento será aceito e o de 500 m não foi escolhido por nenhum dos organizadores dos últimos Jogos Olímpicos.

A Matrícula Na Escola De Educação Física Do Exército

Para conhecimento dos interessados, publicamos em seguida as condições para a matrícula na E. E. F. E., segundo as disposições do novo regulamento, aprovado pelo decreto n. 7.512, de 8 de julho de 1941, publicado no *Diário Oficial* de 22 do mesmo mês e ano. Além disso, chamamos a atenção para o estabelecido no art. 149 do referido regulamento.

CAPÍTULO VI

Matrículas — Provas de seleção

Art. 63. O Ministro da Guerra, por proposta do Inspetor Geral do Ensino do Exército, fixa anualmente, até 30 de novembro, o número de alunos de cada Arma e do Serviço de Saúde do Exército, bem como da Marinha, da Força Aérea, das Polícias Militares e dos Corpos de Bombeiros, a admitir no ano seguinte, em cada um dos cursos da Escola.

Parágrafo único. Para a organização dessa proposta a Inspeção Geral do Ensino do Exército leva em consideração os seguintes dados, que lhe são comunicados até 31 de outubro:

a) indicação do Comando da Escola do número de alunos que é possível admitir em cada um dos cursos;

b) indicação das Diretorias das Armas do número de vagas que lhes convem atribuídas, para atender às necessidades da respectiva Arma, em instrutores, massagistas e monitores de educação física;

c) indicação da Diretoria de Saúde do Exército do número de vagas que lhe convem atribuídas, para atender às necessidades do Serviço em médicos especializados.

Art. 64. A matrícula de oficiais, graduados do Exército nos diferentes cursos, é feita mediante designação das respectivas Diretorias de Armas e de Saúde do Exército, a pedido do interessado ou compulsoriamente, de acordo com as conveniências do Serviço.

§ 1.º — As designações a pedido são feitas mediante requerimento entregue até 30 de setembro e encaminhado até 31 de outubro devidamente instruído quanto à satisfação pelo candidato das condições da matrícula especificadas no art. 69 e seus parágrafos.

§ 2.º As designações são compulsórias, quando for necessário preencher as vagas resultantes do número insuficiente de requerentes habilitados para a matrícula e devem recair sobre oficiais, sargentos e cabos que tenham revelado acentuado pendor pela prática da educação física, inclusive dos esportes, e satisfaçam as condições de matrícula especificadas no art. 69 e seus parágrafos, com exceção das provas práticas que são realizadas na Escola, cabendo ao Comandante da mesma decidir sobre o aproveitamento ou não desses candidatos, conforme os esclarecimentos da comissão designada para estas provas.

§ 3.º As vagas que resultarem da falta de candidatos habilitados em uma Arma podem reverter em benefício das outras Armas.

Art. 65. A matrícula de militares da Marinha, da Força Aérea, das Polícias Militares e dos Corpos de Bombeiros é feita mediante designação dos Comandos respectivos, e apresentação dos mesmos directamentos à Escola, até 1 de fevereiro, acompanhados dos documentos comprobatórios de preenchimento das condições exigidas no presente regulamento.

Art. 66. As Diretorias de Armas e de Saúde do Exército dão conhecimento à Inspeção Geral do Ensino do Exército, até 1 de janeiro, das designações feitas, e providenciam, com a necessária antecedência, a apresentação dos militares designados, afim de que todos estejam na Escola a 1 de fevereiro.

Art. 67. Todos os candidatos apresentados para a matrícula, são submetidos a rigoroso exame médico na própria Escola, e só serão matriculados os que forem julgados aptos ao regime de trabalho dos respectivos cursos.

Art. 67. As provas práticas exigidas para a matrícula são repetidas na sede da Escola.

Art. 69. Todos os candidatos à matrícula nos cursos da Escola, inclusive os designados compulsoriamente, devem satisfazer às seguintes condições:

A) Para o Curso de Instrutor de Educação Física:

1) ser oficial subalterno, excepcionalmente capitão, com dois anos de arrematamento no mínimo, inclusive como aspirante, quando do Exército;

2) ter idade inferior a 30 anos;

3) apresentar condições de saúde e robustez física compatíveis com as funções de instrutor de educação física, e comprovadas em inspeção de saúde, realizada no corpo ou estabelecimento onde servir;

4) realizar, perante comissão nomeada pelo comandante do corpo ou estabelecimento onde servir, com os resultados mínimos previstos, as provas do quadro seguinte:

Natureza das provas	Resultados mínimos	Condições de execução
I — 100 m.	15 s	Partida livre. Corrida individual.
II — 1.500 m.	6 m 30 s	Em turmas conduzidas por um guia com a passada aferida. Em pista ou estrada.
III — Salto em altura	1,20 m	3 tentativas em cada altura: 1,10 m, 1,15 m e 1,20 m.
IV — Salto em distância.	4,00 m	3 tentativas. Marca-se do ponto onde é tomado o impulso.
V — Trepas na corda.	4,00 m	Subir sem auxílio dos pés.
VI — Lançamento de granada.	25,00 m	Granada inerte pesando 650 g. 3 lançamentos.
VII — Levantar e transportar	Transporte de um saco de 50 kg. a 100 m (30 s)	Tempo contado do momento em que o saco é tocado.

B) Para o Curso de Monitor de Educação Física.

- 1) ser terceiro sargento de fileira ou cabo com o curso de formação de sargento e ter, no mínimo, quatro anos de praça, quando do Exército;
- 2) ter boa conduta;
- 3) ter menos de 24 anos de idade;
- 4) apresentar condições de saúde e robustez física compatíveis com as funções de monitor de educação física, e comprovadas em inspeção de saúde, realizada no corpo ou estabelecimento onde servir;
- 5) ser da categoria de "selecionados", isto é, ter realizado, no corpo onde serviu, satisfazendo os resultados mínimos, as provas práticas constantes do Regulamento de Educação Física (3.ª parte).

C) Para o Curso de Médico Especializado:

- 1) ser primeiro tenente médico, excepcionalmente capitão;
- 2) ter idade inferior a 35 anos;
- 3) apresentar condições de saúde e robustez física compatíveis com as funções que vai exercer, e comprovadas em inspeção de saúde realizada no corpo ou estabelecimento onde servir;
- 4) realizar, perante comissão nomeada pelo comandante do corpo ou estabelecimento onde servir, com os resultados mínimos previstos, as provas do quadro seguinte:

Natureza das provas	Resultados mínimos	Condições de execução
I -- 100 m	16 s	Partida livre. Corrida individual.
II -- 1.000 m	4 m 15 s	Em turmas conduzidas por um guia com a passada aferida.
III -- Salto em altura	1,10 m	3 tentativas em cada altura: 1.000 m, 1.05 m e 1.00 m.
IV -- Salto em distância	3.50 m	3 tentativas. Marca-se do ponto onde é tomado o impulso.
V -- Trepar na corda	3 m	Subir com auxílio dos pés.
VI -- Lançamento de granada	20 m	Granada inerte pesando 650 g. 3 lançamentos.
VII -- Levantar e transportar	Transporte de um saco de 30 kg. a 100 m (30 s)	Tempo contado do momento em que o saco é tocado.

D) Para o Curso de Massagista Esportivo:

- 1) ser cabo com o curso de formação de sargento de fileira ou de saúde e ter, no máximo, 4 anos de praça, quando do Exército.
- 2) ter boa conduta;
- 3) ter menos de 24 anos de idade;
- 4) apresentar condições de saúde e robustez física compatíveis com as funções de massagista, e comprovadas em inspeção de saúde, realizada no corpo ou estabelecimento onde servir;
- 5) realizar, perante comissão nomeada pelo comandante do corpo ou estabelecimento onde servir, as provas previstas neste regulamento para os candidatos ao curso de instrutor, com os mesmos resultados.

E) Para o Curso de Mestre de Armas:

- 1) ter o curso de instrutor de educação física e possuir excepcional aptidão para a esgrima;
- 2) ter, no máximo, 35 anos de idade;
- 3) apresentar condições de saúde e robustez física compatíveis com as funções de mestre de armas, e comprovadas em inspeção de saúde realizada no corpo ou estabelecimento onde servir;
- 4) ser aprovado em rigorosa prova prática de esgrima, das três armas de mão, realizada na Escola, perante júri especial.

§ 1.º As condições de saúde e robustez física, exigidas nas letras A, B, C, D, e E, são verificadas em inspeção rigorosa, sob o ponto de vista clínico-semiótico, não devendo os candidatos apresentarem nada capaz de ser prejudicados pelos exercícios físicos, tais

como lesões orgânicas e moléstias de diversas naturezas, compatíveis com o serviço militar, mas, incompatíveis com as provas de seleção física, inclusive males venéreos, sífilis, úlceras de diversas naturezas, vegetações adenóides, hipertrofias amigdalíneas; lesões nasais, auriculares, labirintos, desnutrição, etc., que o médico deve pesquisar minuciosamente, recorrendo-se, sempre que possível, a exames de gabinetes e laboratórios.

§ 2.º Quando houver necessidade de esclarecimentos, que não possam ser obtidos nos corpos de tropa, por falta de meios próprios, os candidatos serão encaminhados às sedes das Regiões, e, somente depois de verificada sua capacidade física, seu estado de higiene, serão mandados à matrícula na Escola.

§ 3.º Os candidatos são ainda examinados sob o ponto de vista de sua integridade física, bem quanto às reações de exercícios, não somente as já cogitadas no perfil morfo-fisiológico, como também as verificadas após as provas práticas, observando-se a existência ou não de fadiga intensa e prolongada, lipotímias, síncope, taquicardia intensa e prolongada, hipertensão arterial, etc..

Art. 70. A idade exigida para a matrícula é referida no dia 1 de março.

Art. 71. Todos os militares serão encaminhados à Escola, com as fichas biométricas e a do modelo anexo.

Art. 149. A especialização em educação física não impedirá aos oficiais que possuam esse curso, de cursar outra especialidade peculiar ao emprego de sua arma na guerra.

A Escola De Educação Física

Do Exército

Uma das realizações da inteligência
e da tenacidade brasileira

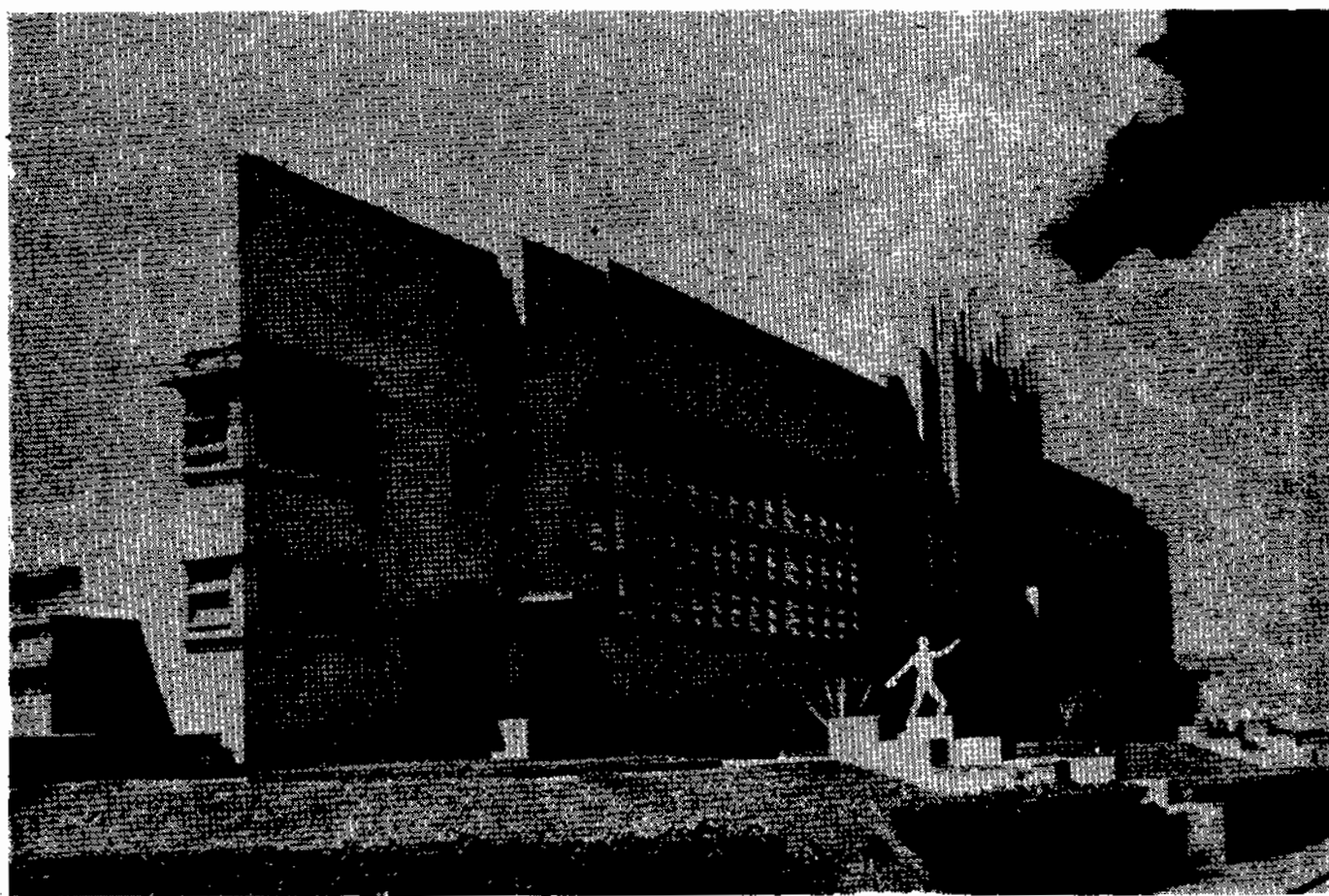
Uma das maiores realizações brasileiras nesse último decênio, tem sido, sem dúvida alguma, a grandiosa obra de aperfeiçoamento físico do povo, para a execução da qual, o Exército, com entusiasmo e perfeito conhecimento do problema, estendeu a sua ação patriótica por toda extensão do vasto território nacional.

Através da educação física sistemática, ele infunde à massa das populações brasileiras, além de saúde e vigor, qualidades morais e aptidões sociais — civismo, sentimento de sacrifício, pela coletividade e consciência de que a vida é um dever e só é bela quando é útil.

Os estrangeiros que conheceram o nosso País de tempos idos e passam hoje por aqui, ficam admirados com a

sua organização modelar, um dos mais importantes centros de ensino da educação física no mundo. O seu nome já transpôs as fronteiras da nossa Pátria, procurado e visitado como tem sido por inúmeras personalidades, delegações militares e missões culturais, principalmente do nosso continente, que nesses últimos anos tem para aqui afluído, no propósito de conhecer as realizações da inteligência brasileira e estabelecer maior unidade espiritual e moral panamericana.

Além da sua importância como órgão de formação de técnicos de educação física, a Escola de Educação Física do Exército, constitui sobre o assunto, utilíssimo laboratório, cuja missão precípua é de sancionar pela experiência as práticas em uso, dentro de uma orientação eclé-



O majestoso Ginásio Leite de Castro

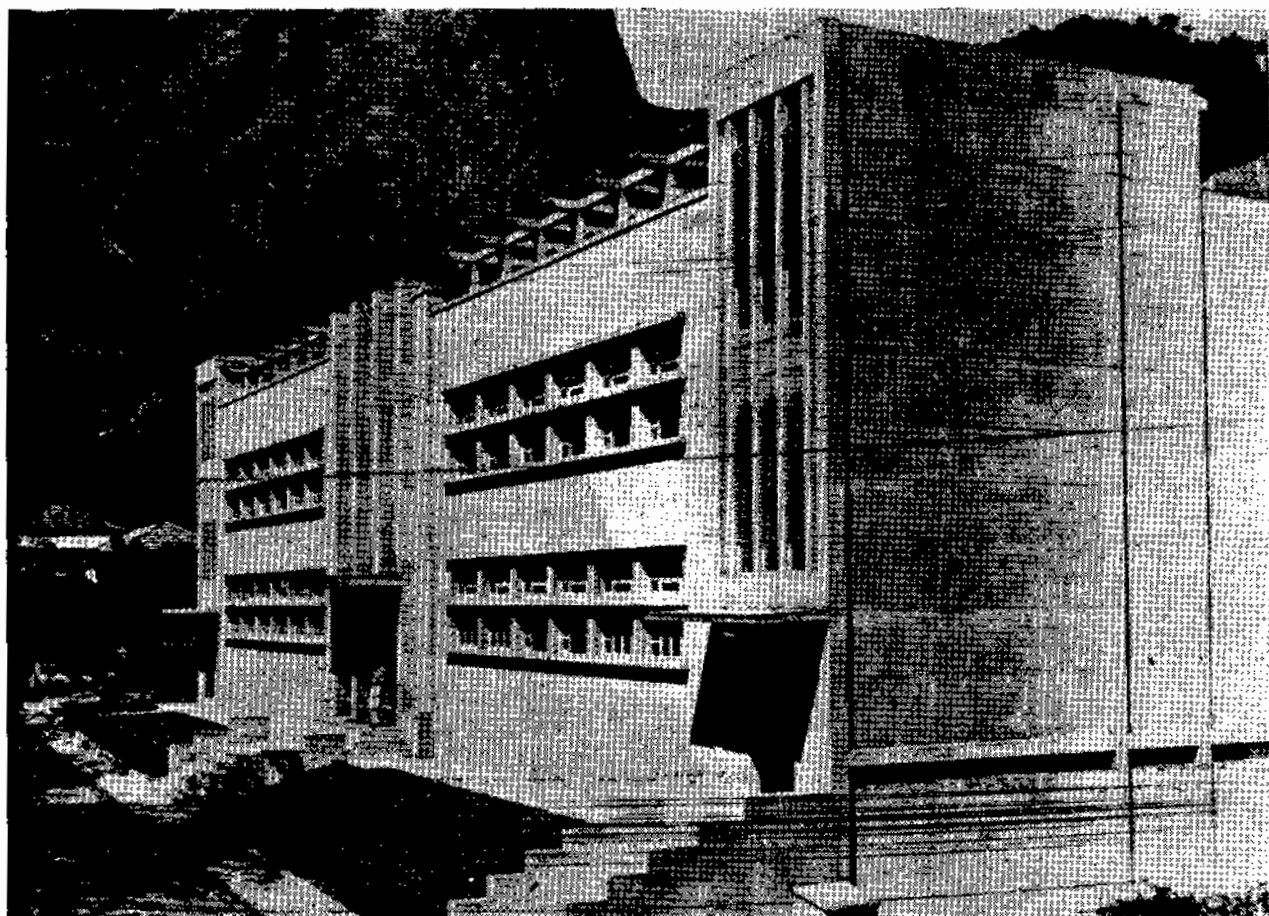
mudança que as atividades físicas bem orientadas e o hábito da vida ao ar livre, trouxeram à comunidade brasileira.

Pois bem, todo esse trabalho científico e metódico, de extraordinário alcance para a nossa adolescente nacionalidade, partiu de um centro irradiador, creado em 1929 e que, ampliado mais tarde, constituiu-se na atual Escola de Educação Física do Exército, que no dia 19 de outubro último, comemorou o seu oitavo aniversário.

Este estabelecimento, situado na entrada da barra do Rio de Janeiro, junto ao Pão de Açúcar, num local privilegiado pela natureza, entre a montanha e o mar, é, por

tica, afim de traçar normas científicas e razoáveis para a educação física do povo brasileiro. Ela procura estabelecer para o Brasil, inteiramente de acordo com as suas condições naturais e as tendências de sua gente, uma orientação metódica, a exemplo da Escola de Joinville, na França, o Instituto Central de Estocolmo, na Suécia e a "Reichakademie", na Alemanha.

O esforço do Exército em prol do revigoramento da nossa gente não constitui novidade. Desde o século passado, com elevação cívica e patriotismo, ele vem se interessando pelo problema da educação física nacional. Entretanto, somente a partir de 1919, passou o mesmo a ter



O Departamento Médico da Escola

uma orientação objetiva, pois nesta data, um grupo de idealistas na Escola Militar, tendo à frente o então Tenente Newton Cavalcanti, se propôs a estimular as atividades físicas através do nosso território.

Era um pequeno grupo de jovens, oficiais e cadetes, de cujos esforços tenazes e continuados surgiu a Liga de Esportes do Exército, o Centro de Educação Física nas suas diferentes fases de evolução, e, finalmente, a Escola de Educação Física do Exército, hoje amadurecida nos seus trabalhos, e de cujos frutos sazonados surgem pelo Brasil afora inúmeras outras instituições congêneres.

O núcleo do qual é oriundo a atual Escola, foi criado em 1922 na Companhia de Carros de Combate, na Vila Militar, quando Ministro da Guerra o Dr. Pandiá Calógeras. Efêmera foi a primeira fase de sua vida, pois não chegou a dar sequer uma turma de instrutores, em virtude dos acontecimentos políticos da época terem determinado o seu fechamento.

Os anos se passaram, tendo uma série enorme de movimentos armados impedido, por completo, a reabertura do Centro, apesar dos esforços de meia dúzia de oficiais abnegados, desejosos de transformar os seus ideais em uma coisa objetiva. A criação do mesmo em 1922, assim, representou, durante longos anos, mais uma fórmula do que uma realidade.

Somente em 1929, novos horizontes se abriram para a causa da educação física, passando a mesma a ser olhada como de relevância para a nacionalidade. Foi criado o curso Provisório de Educação Física, que funcionou nesse mesmo ano, anexo à Escola de Sargentos de Infantaria.

Tendo em vista a difusão da educação física no meio escolar, o Dr. Fernando de Azevedo, Diretor da Instru-

ção Pública do Distrito Federal, entusiasmado pelo que se fazia no meio militar e na sua larga visão de pedagogo insigne, obteve do Ministro da Guerra permissão para que professores públicos fossem matriculados no Curso recém-organizado.

Dessa maneira, com os dois atos acima, estava objetivada a sistematização da educação física racional em todo País. De fato, seis meses após saía do novel educandário a primeira turma de instrutores, tendo sido um segundo curso de seis meses, em seguida, levado a termo com igual sucesso.

Entretanto, o desenvolvimento dos trabalhos fizeram sentir que as instalações do Centro eram para a parte náutica, bastante deficientes. Daí a idéia imediatamente realizada, de transferir sua sede para outro local mais adequado. Assim, a partir de 1930, passou o Curso a funcionar na Fortaleza de S. João, local ideal sob todos os pontos de vista, para o funcionamento de um estabelecimento modelo de educação física.

Nesse ano, o Centro preparou duas turmas, uma de oficiais combatentes e médicos e outra de sargentos monitores.

Entretanto, mais uma vez os acontecimentos políticos, que culminaram com implantação da República Nova, obrigaram a paralização dos trabalhos.

Em 1931, o Gen. Leite de Castro, então Ministro da Guerra, determinou a reabertura das aulas do Centro, tornando o seu comando independente do da Fortaleza de S. João.

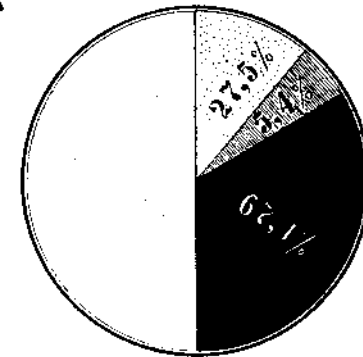
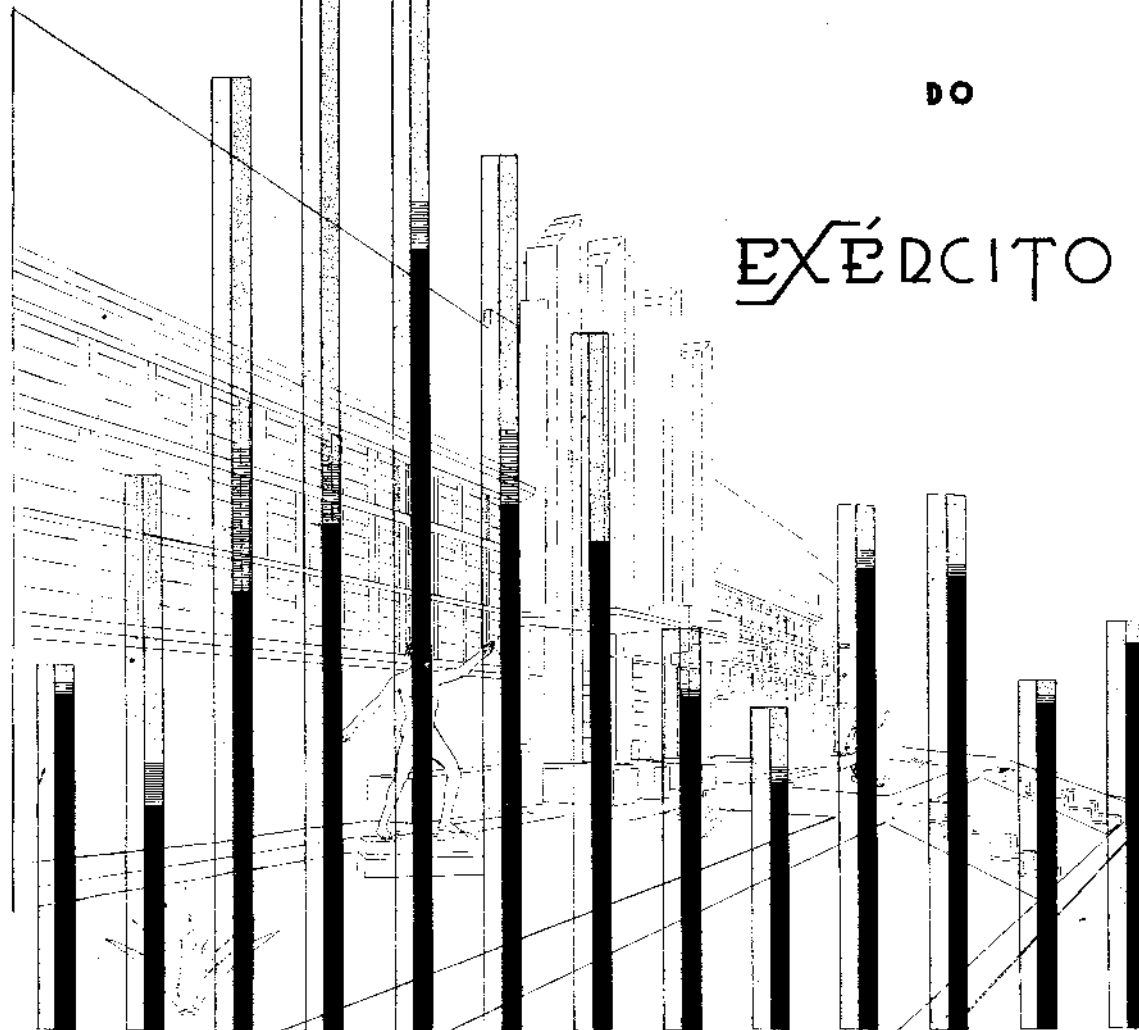
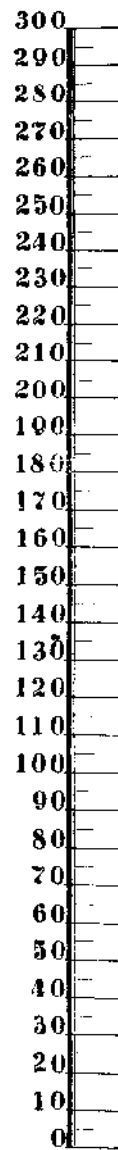
O entusiasmo e boa vontade pela causa da educação física tornou-se crescente, as matrículas aumentaram, providências de ordem material foram tomadas, obras

O APROVEITAMENTO GERAL

NA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DO

EXÉRCITO



■ APROVADOS	1.469
▨ REPROVADOS	117
▩ DESLIGADOS	602
□ MATRICULADOS	2.188

1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941

importantes de reforma do estádio de treinamento foram iniciadas, o majestoso Ginásio Leite de Castro começou a erguer-se, e o Curso Provisório se transformou em Centro de Educação Física.

Em fins de 1932, mais uma vez, os acontecimentos políticos obrigaram a interrupção dos trabalhos. Felizmente, terminado o movimento armado, o Centro reabriu as suas aulas, diplomando ainda nesse ano, parte do pessoal matriculado no início dos cursos.

Em 1933, mais uma importante etapa foi vencida. O Decreto n.º 23 252 de 19 de outubro, realizando um sonho antigo, transformou o Centro em Escola de Educação Física do Exército, dando-lhe nova orientação e ampliando de muito os seus objetivos.

A partir dessa época, então, tomou a Escola um desenvolvimento extraordinário, seguindo um ritmo uniforme de atividades e pesquisas científicas, de tenacidade e esforços constantes no aperfeiçoamento de seus processos de trabalho. Simultaneamente, largos empreendimentos materiais foram realizados, destacando-se dentre eles o edifício do Departamento Médico, que veio permitir um melhor rendimento das atividades escolares.

Anotar, no entanto, que o objetivo da Escola não consiste unicamente no aperfeiçoamento de sua capacidade pedagógica e no aumento de suas instalações materiais. Estas servem somente como um meio de atingir o seu objetivo principal, que justifica todo seu labor — criar uma consciência esportiva no País e difundir, ao máximo, a educação física em todos os recantos do nosso território.

Felizmente, os seus trabalhos tem sido coroados de magníficos resultados.

Hoje, nas casernas e estabelecimentos militares, são mais de 150.000 indivíduos que se entregam em todo o Brasil, a um trabalho físico metódico e eficaz.

No meio civil, a Divisão de Educação Física do Mi-

nistério da Educação e a Escola Nacional de Educação Física, com as suas congêneres, em grande número de Estados, e a obrigatoriedade dos exercícios físicos nos estabelecimentos de ensino, atestam, de maneira eloquente, a nossa afirmação.

Enfim, para terminar este ligeiro histórico, é justo que se saliente, que apesar de sua curta vida, os resultados alcançados pela Escola, são os mais brilhantes possíveis.

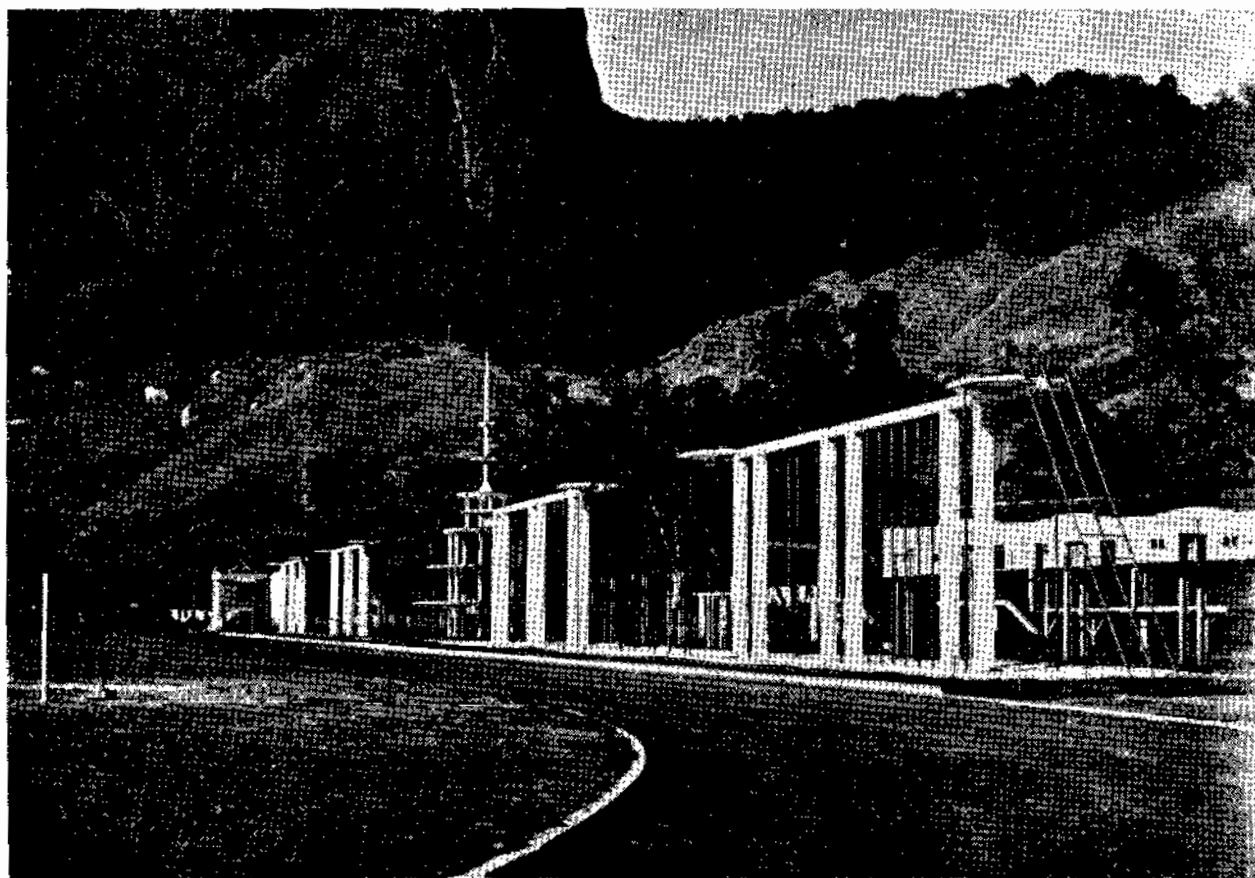
A Escola de Educação Física do Exército, preenchendo as suas finalidades, anualmente, realiza os seguintes cursos:

- a) de instrutor de educação física;
- b) de monitor de educação física;
- c) de médico especializado em educação física;
- d) de massagista esportivo;
- e) de mestre d'armas.

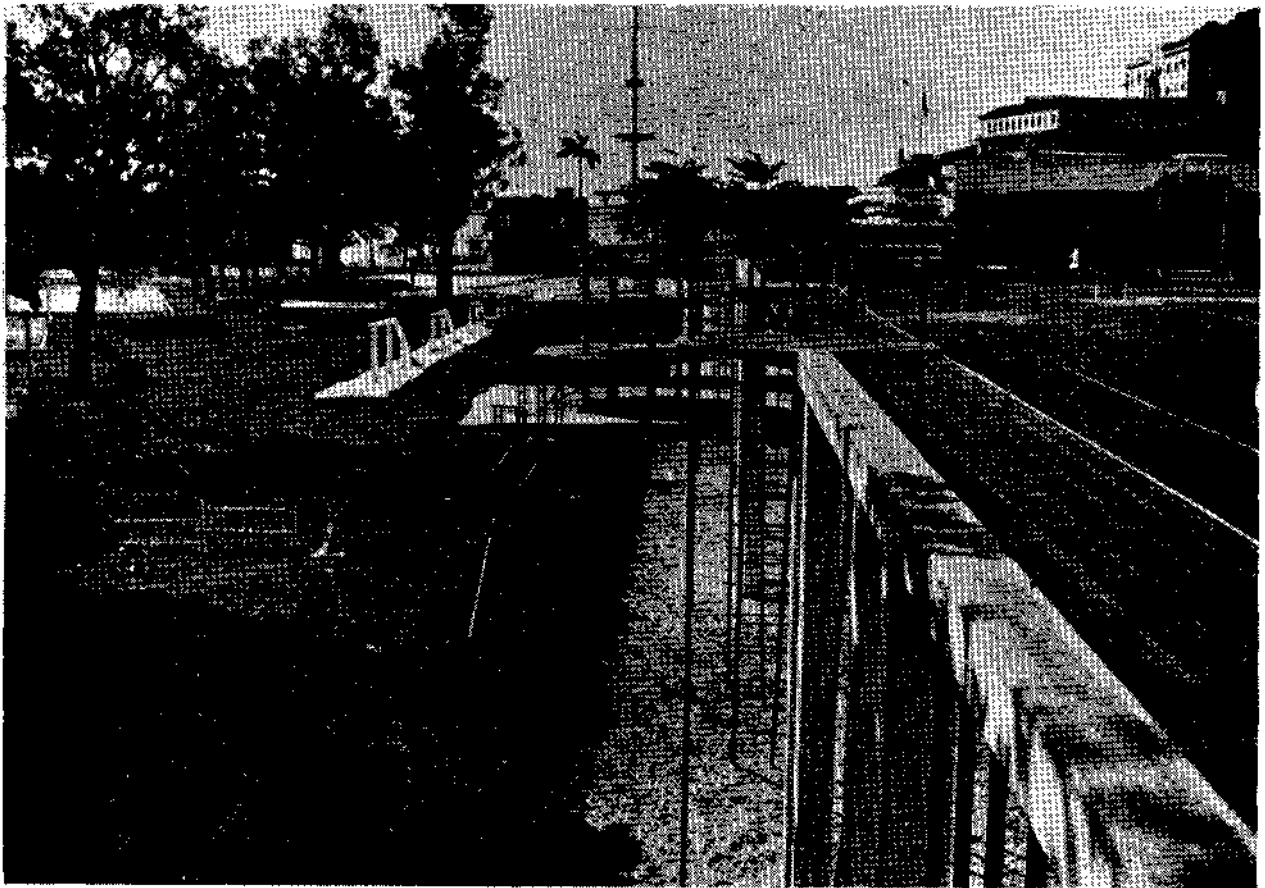
O Curso de Instrutor de Educação Física, tem por fim dar aos oficiais combatentes, os conhecimentos pedagógicos e práticos indispensáveis para lhes permitir assegurar a doutrina da educação física, nos meios civil e militar, qualquer que seja o grupo de instruídos e a forma de trabalho físico.

O Curso de Monitor de Educação Física, tem por fim dar aos sargentos e cabos combatentes, o treinamento físico e a capacidade pedagógica necessários, para que possam coadjuvar com os instrutores na difusão da educação física, nos meios civil e militar.

O Curso de Médico Especializado em Educação Física, tem por fim dar aos oficiais médicos o conhecimento das ciências biológicas nas quais se fundamentam a educação física e as bases do método em vigor, para lhes



Um trecho da pista, os quatro pórticos monumentais, a torre de escalada e outras instalações do Estádio



Um trecho do Estádio

permitir assegurar a verificação da educação física sob o ponto de vista fisiológico.

O Curso de Massagista Esportivo, tem por fim dar aos sargentos e cabos combatentes, os conhecimentos e a prática necessários ao exercício das funções de massagista esportivo.

O Curso de Mestre Darnas, tem por fim dar aos oficiais habilitados com o curso de educação física e de excepcional aptidão para a esgrima, o conhecimento especializado da mesma, sua prática e capacidade técnico-pedagógica necessários aos exercícios das funções de mestre darnas.

No plano de ensino da Escola encontram-se convenientemente distribuídas, em dois grandes grupos, conforme as finalidades de cada curso, as seguintes matérias:

a) Instrução fundamental: cinesiologia; anatomia e fisiologia humanas; fisiologia aplicada; cardiologia; bioenergética (físico-química aplicada, metabolismo basal e alimentação); psicologia; biometria (etnologia, biotipologia, antropometria e bioestatística); higiene aplicada e socorros de urgência; fisioterapia (massagem, ginástica ortopédica); história da educação física, estudo crítico

dos diferentes métodos e organização da educação física; pedagogia e metodologia da educação física.

b) Instrução aplicada. educação física, geral e militar; natação (inclusive saltos) e polo aquático; remo; corridas; saltos; arremessos; ginástica de aparelhos e levantamento de pesos e halteres; esportes terrestres coletivos (voleibol, basquetebol e futebol); ataque e defesa (boxe, "jiu-jitsú", luta e capoeiragem); esgrima.

A Escola, diretamente subordinada à Inspetoria Geral do Ensino do Exército, compreende o Comando — Órgão de Direção, e diversos Órgãos de Execução, que tem a seu cargo os serviços técnico-pedagógicos e administrativos. Estes, compreendem os Departamentos de Ensino, Técnico, Médico e Administrativo, e a Secretaria.

O Comandante é a primeira autoridade da Escola e, como tal, responsável pela superintendência, orientação e fiscalização de todos os serviços técnico-pedagógicos e administrativos.

O Departamento do Ensino, tem por fim coordenar e sistematizar o ensino ministrado na Escola, estudar todos os assuntos de ordem pedagógica e didática, fixar os objetivos das diversas matérias, os padrões de eficiência para cada curso e os processos de instrução.

Para realização de seus trabalhos, além de um arquivo de documentação didática, abrange as seções de Instrução Aplicada, Medicina Especializada e Esgrima, cabendo à segunda o ensino das matérias de fundo biológico e às demais o das finalidades especializadas, conforme indicam os seus nomes.

O Departamento Técnico, tem por fim estudar os assuntos técnicos e de organização da educação física, coligir todos os elementos necessários à avaliação dos resultados da aplicação do método seguido, organizar as competições nas quais o Exército seja participante e elaborar os projetos, planos, regulamentos, diretrizes e instru-

ções necessárias à prática das atividades físicas. Além disso, a ele cabe assegurar o intercâmbio com as instituições congêneres e esportivas, nacionais e estrangeiras. Para realização dos seus trabalhos, além dos encargos da Biblioteca especializada e do órgão oficial de publicação da Escola, abrange as seções de Educação Física e de Esportes, e os Gabinetes de Desenho e de Foto-Cinematografia, cabendo a cada um deles encargos especiais, conforme indicam os seus nomes.

O Departamento Médico, tem por fim proceder ao exame médico dos candidatos à matrícula, aos exames biométricos e ao controle de todos os elementos em trabalho físico na Escola; prestar assistência médica ao pessoal do estabelecimento e realizar pesquisas médicas em torno dos problemas de educação física. Para o exercício de suas atividades, abrange várias seções, compreendendo cada uma, uma ou mais dependências. Assim: Seção de Biometria, de Cinesiologia, de Fisiologia Aplicada, de Bioenergética (Laboratório de Bioquímica e Gabinete de Metabolismo e Alimentação), de Psicologia Experimental, de Fisioterapia (Gabinete de Massagem, Ginástica Ortopédica, Eletricidade Médica, Actinoterapia e Hidroterapia. Além disso, dispõe de uma Formação Sanitária, constituída de Posto Médico, Gabinete de Radiologia e Gabinete Odontológico. Quanto às finalidades de cada uma dessas dependências, torna-se desnecessário entrar em considerações, pois os seus nomes as indicam de um modo geral.

O Departamento Administrativo, tem a seu cargo a administração econômico-financeira da Escola. Sua organização e finalidades são idênticas às congêneres do Exército. Compreende: Tesouraria, Almoxarifado e Oficinas, Aproveitamento.

Finalmente, a Secretaria, órgão burocrático, realiza igualmente, os trabalhos idênticos em organizações congêneres.

Para satisfação de suas necessidades técnicas-pedagógicas e administrativas, possui a Escola um conjunto de instalações úteis e magníficas. Por comportar as demais, três se destacam — o estádio de treinamento, o ginásio de educação física e o departamento médico.

O estádio de treinamento, ocupando uma área extensa, permite à prática de diferentes modalidades dos exercícios físicos, por um número considerável de praticantes e nas melhores condições possíveis. Compreende grande número de instalações, notando-se entre elas, quatro pórticos monumentais e uma interessantíssima torre de escalada.

O ginásio de educação física, no gênero o maior da América do Sul, constitui pelas suas linhas arquitetônicas, número de instalações internas e solidez de construção, obra verdadeiramente notável. Nele as questões de ventilação, claridade, iluminação elétrica, traçado de campos, piso e aproveitamento interno, constituem a última palavra em construções esportivas. Além do seu salão, que permite competições de tênis, basquetebol e voleibol em local com as dimensões máximas, outras instalações nele se destacam, como o salão de projeção cinematográfica e a sala damas, pelos inestimáveis serviços que prestam ao ensino.

Os gabinetes e laboratórios do Departamento Médico, já citados anteriormente, são excelentes organizações auxiliares do ensino e da apreciação dos resultados da educação física. Além do elevado valor pedagógico dos mesmos, para permitir aos alunos a realização de trabalhos experimentais, eles realizam todos os exames indispensáveis, úteis e subsidiários, que vão fornecer ao médico os elementos de avaliação do valor físico dos que se candidatam à matrícula e dos alunos da Escola.

O ringue de boxe, os flutuantes de natação, a garagem náutica, além de outras instalações, são outros tantos meios que se destacam no conjunto da Escola.

O parque de recreação e a escola primária existente no recinto escolar, servem como campo de aplicação e observação no que diz respeito à educação física infantil.

Os gabinetes de desenho e foto-cinematografia, além da cooperação didática que dão ao ensino, prestam ótimo serviço na propaganda da educação física, organizando projetos para as construções destinadas à mesma e confeccionando filmes das atividades esportivas.

A biblioteca especializada, com cerca de 1.000 volumes sobre educação física e assuntos a ela intimamente ligados, é outra instalação condigna que honra a Escola, por ser uma excelente fonte de consulta, não somente para os alunos, como para os estudiosos do assunto em geral.

A Revista de educação física é o órgão técnico de publicidade da Escola. Ela procura difundir a prática da educação física e dos esportes, segundo o método adotado e os processos de treinamento esportivo seguidos: propagar a medicina esportiva, combatendo com energia o empirismo; defender a causa da educação física e da eugenia brasileira, e noticiar os fatos dos quais se possa tirar proveito para a propaganda das atividades físicas.

Para terminar, resta-nos dizer algo sobre o movimento escolar na formação do pessoal especializado, apto a aplicar os conhecimentos adquiridos através dos cursos criteriosamente organizados. Apesar de sua curta vida, 1929-1933 e 1933-1941, os resultados alcançados pela Escola tem sido os mais compensadores possíveis. Hoje, espalhados pelo Brasil — 354 instrutores, 86 médicos especializados, 932 monitores, 70 monitores de esgrima, 6 mestres damas e 20 massagistas esportivos, — diplomados nos cursos regulares da Escola, se entregam, no Exército, nos estabelecimentos de ensino e nas associações esportivas, a um trabalho metódico e eficaz, procurando elevar o nível de robustez dos nossos patriotas.

Pode-se afirmar que a Escola de Educação Física do Exército é, enfim, uma obra gigantesca do espírito novo que domina o Exército Brasileiro, onde se trabalha com entusiasmo para servir a Pátria com dedicação e desprendimento.